

Chutney di mele e cipolle



Südtiroler
Bäuerinnen

Dalle nostre mani



Ingredienti:

140 g	cipolle tritate finemente
320 g	mele sbucciate e tagliate a cubetti
400 g	zucchero
1 Cc	di fiocchi secchi di Chili
100 ml	aceto di mela
1 Cc	di olio d'oliva
1 presa	di sale fine

Preparazione:

1. Cuocete lentamente le cipolle tritate con l'olio d'oliva affinché diventino trasparenti. Aggiungete lo zucchero, mescolate tutto e lasciate caramellare.



2. Unite i cubetti di mela, lasciarli rosolare per ca. 1 min. Dopo deglassate con l'aceto di mela. Aggiungete la presa di sale e i fiocchi di Chili. Lasciate cuocere il tutto per ca. 10 min. a fiamma bassa.

3. Eventualmente potete insaporire il Chutney. A chi piace, può passare il composto. Versate ancora caldo nei vasi preparati.

Consiglio: Il chutney si accompagna bene con carni o verdure grigliate o formaggi stagionati locali.

Variante: si gusta anche molto bene senza Chili, oppure sostituire il Chili con pepe rosa.



Buon appetito augurano la contadina **Monika Stocker Schwembacher** dal maso Niederwieshof a Laces e la contadina **Elisabeth Pichler Schroffenegger** dal maso Hochklaushof a Cornedo all'Isarco.

Per ulteriori informazioni: www.baeuerinnen.it/it/le-nostre-contadine.html

Südtiroler Bäuerinnenorganisation

Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5, I-39100 Bozen, Postfach 421,
Tel. 0471 999 460, Fax 0471 999 487, info@baeuerinnen.it, www.baeuerinnen.it



Südtiroler
Bäuerinnenorganisation