

RECETAS ASEMIEL

Chutney de verduras a la miel oscura

Ingredientes

- Calabacines, cebollas, pimientos rojos y verdes, zanahorias... (en lugar de verduras puede hacerse también de frutas : mangos, melocotones, manzanas, peras...)
- Especias: pimienta negra, clavo de olor, nuez moscada, hoja de laurel...
- Vinagre de vino
- Sal
- Miel de castaño, de milflores oscura o de montaña

Tiempo de elaboración: **30 minutos**

Elaboración

Se cortan las verduras (o frutas) en tiras y se ponen a hervir en poca agua, con sal y las especias al gusto.

A media cocción, 10 minutos, se añade el vinagre (1/3 del agua inicial) y se deja acabar la cocción al punto deseado (crujiente en 5 minutos más)

Se añade un chorro generoso de la miel y se deja cocer unos minutos más (unos 5). Conservar en nevera o esterilizar al baño de maría (20 minutos).

También puede pasarse por la batidora y utilizar para desayunos y meriendas, sobre pan (mejor integral o negro), o como guarnición de carnes, o para acompañar productos cárnicos.

