

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Mango sottaceto

LUOGO: Africa / Mauritius

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

(ingredienti per 4

5kg

regolare le quantità a seconda della
necessità) 2

5kg di mango verdi

250gr di sale

100gr di semi di fieno greco

100gr di semi di finocchio

45gr di polvere di peperoncino

45gr di cipolle

45gr di curcuma

45gr di peperoncini rossi interi secchi

30gr di grano di pepe nero

ca. 1

5 litri di olio di mostarda

un vaso sterilizzato grande o piccolo.

PREPARAZIONE

- 1 Sciacquare bene i mango, quindi togliere il nocciolo e tagliarli nelle dimensioni desiderate. Non sbucciarli. Mettere il sale, i semi di fieno greco, i semi di finocchio, la polvere di peperoncino, la cipolla, la curcuma, peperoncino rosso secco e i grani di pepe in una ciotola e miscelare bene tutti gli ingredienti insieme.
Miscelare in ca. 250ml d'olio, mescolare finché sia omogeneo e il preparato diventi leggermente umido. Spargere uno strato del preparato di spezie nel vaso sterilizzato. Aggiungere un paio di pugni di pezzi di mango al preparato di spezie rimanente e miscelare bene a mano, frizionare il preparato di spezie ed il mango insieme finché il mango non ne sia completamente ricoperto. Mettere il mango nel vaso e ripetere con il mango rimanente.
Ricoprire con quel po' di preparato di spezie rimanente. Questo assicura che il mango non si deteriori.
Coprire saldamente il vaso con un coperchio e mettere il vaso stesso fuori al sole per 2 o 3 gg, scuotendolo 2 o 3 volte al giorno.
Il 4^o giorno, aggiungere l'olio rimanente, aggiungendone dell'altro se fosse necessario a coprire il contenuto. Mettere il vaso al sole per altri 3 o 4 giorni e lasciarlo lì senza scuoterlo più. Sarà pronto all'uso ma diventa molto più morbido se lasciato riposare per 1 mese.