

MARMELLATE E CONSERVE

Verdure all'agrodolce

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

2 kg di verdure miste (carote
cavolfiore
fagolini e zucchine)
2 litri di aceto bianco
8 foglie di alloro
2 cucchiaini abbondanti di semi di
coriandolo
2 cucchiaini abbondanti di semi di finocchio
800 g di zucchero
olio extravergine d'oliva
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Pulire, lavare e tagliare a tocchetti tutte le verdure. Metterle in una bacinella e cospargerle con il sale. Lasciare macerare per 3 ore.



2 Sciquare le verdure sotto l'acqua corrente per eliminare il sale,



3 Scolarle bene, rimetterle nella bacinella e coprirle di aceto. Mescolare ogni tanto e lasciare marinare per un'ora.



4 Portare ad ebollizione 4 litri di acqua con un cucchiaino di sale, lo zucchero, alloro ed i semi.

Lasciare sobbollire incoperchiato per circa 10 minuti.



5 Tuffarvi dentro le verdure, scolate dall'aceto. Dalla ripresa del bollore fare cuocere per 10 minuti.



6 Togliere le verdure con un mestolo forato,



7 distribuirle su un canovaccio, tamponare e coprire con un'altro canovaccio e lasciare che asciughino per circa 5-6 ore.



8 Mettere le verdure in vasi sterilizzati in forno per 1 ora a 130°C.

Riempire ben bene e coprire con l'olio. Ogni tanto dare dei colpi secchi con il vaso per eliminare eventuali bolle d'aria.



9 Lasciare riposare un mese prima di aprire.