

Appel/abrikozen chutney



Ingrediënten:

- 1,5 kg appels geschild en in stukken
- 300 gram abrikozen (ongezwaveld)
- 1,5 tl. Gemperpoeder
- 1 el gemalen cardamonzaadjes
- 1 el gemalen anijszaadjes
- 1 tl gemalen kaneel
- Ca. 500 ml water
- Optioneel : 2 el rijststroop
- 1 el. ghee

Bereiding:

Het maken kan niet eenvoudiger.

Verwarm eerst de ghee of olie in een pan. Als de ghee warm is voeg je alle kruiden toe en roer ze even tot ze een beetje pruttelen. Voeg dan de geschilde en in stukjes gesneden appels toe en roer om totdat de appels een laagje kruidenmengsel hebben.

Voeg dan de abrikozen en het water toe en kook het geheel ongeveer 15-20 minuten totdat de appels zacht zijn.

Pureer grof met de staafmixer en proef dan of je het zoet genoeg vindt. Als je zure appels hebt gebruikt, dan kun je wellicht nog wat rijststroop toevoegen.

Dit is een fijne grote hoeveelheid, die je in porties kunt invriezen

Anja's tip:
Geschikt voor alle dosha's
maar vooral voor VATA

