

MAUSZTARDA Z DYNI

100 g = 111 kcal, b = 4 g, t = 4 g, w = 13 g, bł. = 3 g

Do wykonania musztardy będzie Ci potrzebna:

(ok. 300 g)

Masa musztardowa

- 1 szklanka puree z dyni
- 3 suszone śliwki

Wywar

- 35 ml octu winnego
- 1 łyżeczka octu balsamicznego
- 15 g gorczycy białej
- 20 g gorczycy czarnej
- 1 łyżeczka stewii
- 5 ziaren czarnego pieprzu
- 1 liść laurowy
- 1 ziarno ziela angielskiego
- szczypta cynamonu
- szczypta curry

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- dynię pokrój na kawałki i uduś na miękko w małej ilości wody
- w oddzielnym garnku ugotuj wywar (gotuj przez 1-2 minuty, a potem odstaw pod przykryciem)
- z wywaru wyjmij liść laurowy, dodaj dynię i śliwki
- wszystko razem zblenduj
- musztardę przełóż do słoiczka i przechowuj w lodówce
- możesz zapasteryzować