

PIROSPAPRIKA LEKVÁR

Kiss Erika dietetikus receptje Csölle-Simon Erika ötlete alapján
(0620-8258299, kiss.erika@upcmail.hu)

Hozzávalók:

2 kg	paradicsompaprika
1 db	chili paprika
50 dkg	befőző cukor (2:1)
2 dl	fehérbor ecet
2 db	citrom leve
3 tk.	só

Elkészítése:

A paprikákat mossuk meg alaposan, majd tegyük egy tepsire. Forró sütőben süssük addig, míg a héja barnulni nem kezd. Vegyük ki a sütőből és hagyjuk kihűlni. A kihűlt paprikák héját húzzuk le, és vegyük ki a magházát.

A paprikahúst tegyük egy nagy lábasba, majd kézi mixerrel pürésítsük. Adjuk hozzá a citromok kifacsart levét, a sót és a befőző cukrot. Keverjük jól össze, és forraljuk fel. Pár perc után öntsük hozzá az ecetet, és ízlés szerinti mennyiségű, felkarikázott chili paprikát. Főzzük még öt percig, majd töltsük tisztára mosott befőttes üvegekbe a forrásban levő lekvárt. Azonnal zárjuk le a fedelével és fordítsuk fejjre öt percre.

Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	kJ (kcal)
100 g	24	0,5	3,4	2,9	223 (53)