

Chutney de mango

Ingredientes:

- Mango
- Pimiento verde y rojo
- Cebolla
- Jengibre
- Manzana o melocotón
- Ajo
- Cayena

Opcional: semillas de comino, semillas de mostaza, menta, cilantro o copos de coco deshidratado.

Tipo de fermentación:

Vegetal fermentado en su jugo con iniciador

Porcentaje de sal:

3%

El chutney es una salsa o guarnición agrisulce originaria de India. Muchas versiones se realizan cocinando la fruta, pero también se puede “procesar” la mezcla a través de la fermentación para alcanzar unos sabores increíbles. En este caso me gusta utilizar líquido iniciador (de chucrut u otro lactofermentado), para acelerar y orientar el tipo de fermentación ya que la fruta contiene más azúcar que otros vegetales fermentados.

Los vegetales de la receta se pueden variar a gusto: probad con puerro, cilantro, nabo, rabanitos, tomate...; cambiad el mango por higos o ciruelas; o la cayena por otro chile que os guste.

Preparación:

- 1 Corta el mango en cubos.
- 2 Corta en juliana los pimientos y la cebolla.

- 3 Ralla muy finito el jengibre, la manzana y el ajo. También está la opción de batirlos (para hacer una pasta) y en este caso añadiríamos también el iniciador a la mezcla.
- 4 Mezcla todo junto con la cayena, el iniciador (si no lo has usado en el paso anterior) y las especias.
- 5 Pesa la mezcla y añade la sal proporcional (3%).
- 6 Con las manos muy limpias masajea la mezcla hasta que empiecen a salir los jugos.
- 7 Si no sale el suficiente jugo, se puede añadir un poco de salmuera al 3,5% y vuelve a mezclar.
- 8 Rellena los botes hasta el principio del cuello y deja fermentar de 2 a 3 semanas.

No te pierdas nada:



www.javimaeztu.com



@javi.maeztu

@academiafermentista