OLIO CUORE

Mostarda di mango, pere, semi di senape e peperoncino

Ingredienti

- 2 manghi maturi
- 200 g pere
- 200 g zucchero
- 15 g aceto
- 1 spicchio aglio
- 1 cucchiaino semi di senape
- 1 cucchiaino scarso peperoncino macinato
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Salse**
- **Tempo: 25''**
- **Persone: 8**
- **Calorie: 162.13 Kcal**
- **Grassi: 0.25 g**

Preparazione

- Mondare i manghi e le pere.

- Tagliare a pezzi la frutta e porla in una ciotola.

- Ricoprire la frutta con lo zucchero e lasciare riposare al fresco per 1 ora.

- Scolare la frutta e porre il liquido di macerazione sul fuoco con l’aglio non sbucciato e l’aceto.

- Quando raggiungerà il bollore, unire la frutta, un pizzico di sale e cuocere per 25 minuti.
- Scolare di nuovo la frutta e cuocere lo sciroppo per 10 minuti aromatizzando con i semi di senape e il peperoncino macinato.
- Lasciare raffreddare, poi unire di nuovo la frutta. Invasare in vasi sterilizzati e chiudere ermeticamente. Lasciare riposare per 2-3 giorni e servire.

La ricetta è stata preparata con:

Sale Iposodico