

Chutney de manga

<https://sem lactose.com/2015/11/27/chutney-de-manga/>

Atualizado em: novembro 27, 2019

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:10](#)

[00:30](#)

[Baixa](#)

[04](#)

Originário da Índia, o Chutney é um molho agridoce que mistura frutas, pimenta e outros condimentos. Uma delícia para acompanhar petiscos de boteco, como croquetes, bolinhos e carnes.

Tá afim de fazer algo diferente e que vai impressionar os amigos? Faça um chutney de manga. Quem gosta de comida agridoce vai amar o sabor! E a quantidade a mais que você fizer pode ser colocada em pequenos potinhos para dar de presente. Se bem embalados, a conserva de chutney dura dias. Além disso, essa receita é sem glúten e sem leite.

[Veja como esterelizar potes para conservas](#)

INGREDIENTES

- 1 xícara de água
- 1/2 xícara de vinagre branco de vinho
- 2 mangas palmer bem maduras
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de passas
- 1 pimenta malagueta bem picadinha e sem sementes
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de gengibre bem picadinho
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de cebola desidratada
- 1/2 colheres de chá de canela
- 1/2 colher de chá de noz moscada

Quer aprender a fazer uma alimentação sem leite, nutritiva e sem abrir mão do prazer?

SAIBA MAIS
SOBRE O
CURSO

PREPARO

1. Coloque a água, o vinagre e o açúcar na panela em fogo baixo até o açúcar dissolver. Adicione a manga cortada em pedaços.
2. Quando ela estiver macia, utilize um garfo ou um amassador de batatas e desmanche-a. Logo após,

adicione os demais ingredientes.

3. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até o chutney ficar cremoso. Teste o sabor. Ele deve ficar picante e agridoce.

-
- Você pode escolher o tipo de pimenta que deseja colocar, de acordo com o seu paladar. Nesta receita você pode usar um molho de pimenta ou ainda pimentas mais suaves, com a dedo de moça.
 - A conserva, se guardada sob refrigeração, dura até 10 dias. Em potes de conserva (e utilizando as técnicas corretas de conserva de alimentos), pode durar algumas semanas.
 - As porções indicadas são 4 potes de 100g cada.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)