

# Appelchutney



## gezoet met abrikozen

### Ingrediënten voor circa 850 gram (2 potten)

- 4 appels
- 1 flinke ui
- 100 gram gedroogde abrikozen
- stuk gember
- 2 eetlepels sesamolie
- 4 eetlepels appelazijn
- 1-2 eetlepels honing
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 theelepel mosterdzaad
- zaad van 1 kardemompeul
- 1 klein gedroogd pepertje
- 1-2 eetlepels citroensap
- 1 theelepel zout

### Bereiding:

1. Schil en rasp de gember.
2. Maal het korianderzaad, kardemomzaad, mosterdzaad en pepertje fijn in een vijzel.
3. Verwarm een pan met een dikke bodem en doe de sesamolie er bij (laag vuur).
4. Verwarm hierin de gember en de vers gemalen specerijen, roer regelmatig om.
5. Voeg achtereenvolgens de gesnipperde ui, kleine stukjes appel en fijngesneden abrikozen toe, al roerend doorverwarmen.
6. Nu kunnen ook de azijn, citroensap, zout en honing worden toegevoegd.
7. Met het deksel op de pan op een laag vuur gaarkoken, af en toe roeren en kijken of het niet aanbrand.

8. Verwarm 2 (jam)potten voor met kokend water en giet ze leeg.
9. De hete chutney over de 2 potten verdelen en het deksel er goed opschroeven.

*Verwarmend bijgerecht bij pittige rijstgerechten.*

*In de koelkast een paar weken houdbaar.*

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	100
Vet (g)	2 / -
Eiwit (g)	1 / -
Koolhydraat (g)	18
Natrium (mg)	100
Kalium (mg)	290
Calcium (mg)	15
Magnesium (mg)	15
IJzer (mg)	0,7
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,2
Foliumzuur (mg)	4
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	11
Vitamine B1 (mg)	0,04
Vitamine B2 (mg)	0,03
Vitamine B6 (mg)	0,08
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	5
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,5
Voedingsvezels (g)	3

Plantaardig / dierlijk

### Appelazijn

Appelazijn van Demeter kwaliteit wordt gemaakt uit appelcider volgens een natuurlijk proces. De aanwezige alcohol in de cider wordt hierbij door bacteriën omgezet in azijn. Dit proces duurt circa 24 uur, daarna moet de ontstane vloeistof rijpen in houten vaten voordat het natuurazijn genoemd mag worden. Appelazijn is rijk aan antioxidanten en vruchtenzuren, het is een gefermenteerd product en ondersteunt de darmflora.