Ketsuppi

Ketsupin voi tehdä itsekin. Ylikypsiä tomaatteja saa hyvin edullisesti syksyllä toreilta. Suljetussa astiassa ketsuppi säilyy kaksi viikkoa jääkaapissa.

|  |
| --- |
| VALMISTELUT: 10 minuuttiaKYPSYMINEN: 1 tunti 10 minuuttiaNoin 5 dl ketsuppia  |
| 6 ( noin 1 ½ kg ) | Suurta kypsää tomaattia pilkottuna, ilman siemeniä ja kuoria |
| 1  | Sipuli pieniksi hakattuna  |
| 3 rkl  | Tummaa kidesokeria  |
| 2  | Valkosipulin kynttä pilkottuna  |
| 1 | Laakerinlehti murskattuna  |
| Pari hyppysellistä  | Sellerinsiemeniä, mustapippuria ja kanelia |
| hyppysellinen | Jauhettuja neilikkaa  |
| ¾ dl  | Omenaviinietikkaa  |
| 1. Keitä tomaatit ja sipuli kypsiksi kannen alla hiljaisella tulella ( 20-25 minuuttia). Hämmentele vähän väliä. Soseuta ja laita takaisin kattilaan.
2. Lisää sokeri, valkosipuli, laakerinlehti, sellerinsiemenet, maustepippuri, kaneli, neilikka ja viinietikka tomaattisoseeseen. Kuumenna kiehumapisteeseen ja anna kiehua hiljalleen ilman katta 35-40 minuuttia usein sekoittaen, kunnes ketsuppi on sopivan kiinteää. Säilytä valmis maustekastike suljetussa purkissa jääkaapissa.
 |

|  |
| --- |
| Ruokalusikallisessa:  |
| Kaloreita  | 14 |
| Rasvaa yhteensä | 0 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 0 g  |
| Proteiineja |  0.5 g  |
| Hiilihydraatteja | 3 g |
| Natriumia | 4 mg  |
| Kuituja | 0.5 g |
| Sokeria lisätty |  4 kcal  |