

Chutney de banana

Tiempo de preparación: 120 Min



Ingredientes

Cascará de banana: 6 Unidades

Ajo en polvo: 1 Cucharadita

Paprika: 1 cucharaditas

Vinagre: 50 Centímetros Chubicos

Agua: Cantidad necesaria

Cebolla: 1 Unidad

Jengibre en polvo: 1 Cucharadita

Canela en rama: 1 Unidades

Azúcar rubio: 2 Cucharadita

Para el humus

Garbanzos cocidos: 200 Gramos

Calabazas asadas: 200 Gramos

Sal: Cantidad necesaria

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Jugo de Limón: 1/2 Unidad

Pimienta: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Con una cuchara retirar la pulpa de la cáscara (parte blanca interior)
- Cortar en juliana bien fina
- En una olla rehogar con aceite *cebolla* en juliana hasta transparentar
- Agregar canela, *ajo* en polvo, *jengibre*
- *Paprika* y *saltear* por 30 segundos
- Añadir *vinagre*, dejar evaporar y sumar las cáscaras de **banana** en juliana, azúcar rubio, cubrir con agua y dejar cocinar a fuego suave 20 minutos aprox
- Dejar enfriar y guardar en frasco

Para el hummus

- Procesar con mixer garbanzos, calabazas, *jugo de limón*, sal, pimienta e ir agregando aceite de oliva hasta integrar todo

- Servir el *hummus* sobre rodajas de pan de campo y terminar con **chutney** de *banana* y *cilantro* por encima

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/chutney-de-banana>