

MARMELLATE, CONFETTURE e CONSERVE

15 IDEE DA PREPARARE A CASA



**mela
rossa**





MARMELLATE,
CONFETTURE e CONSERVE
FATTE IN CASA:



GUIDA PER PREPARARLE
e ISTRUZIONI
PER L'USO

CONFETTURE: I VANTAGGI DI FARLE A CASA

Il principale vantaggio di preparare a casa la tua confettura è che puoi usare pochissimo zucchero, come abbiamo fatto nelle nostre ricette. Rispetto a quelle industriali, le confetture fai da te sono quindi più leggere e genuine e ti permettono di



assaporare ancora meglio tutto il gusto della frutta. Provale per la tua colazione a dieta, per farcire i tuoi dolci light o per la merenda dei tuoi bambini.

COS'È LA PECTINA?



È una fibra naturale presente nella frutta. Estratta dalla buccia, è usata come gelificante per dare la giusta consistenza alla confettura.

CONFETTURE E CONSERVE: GLI INGREDIENTI PERFETTI

Scegli frutta e verdura di stagione, più ricche di sali minerali e vitamine. Se usi i prodotti del tuo orto, prepara conserve e confetture entro 6-12 ore dalla raccolta. Lava bene frutta e verdura sotto acqua corrente, per eliminare le particelle di terra. Puoi anche immergerle per qualche minuto in acqua e bicarbonato, per ridurre le tracce di pesticidi sulla superficie. Durante il lavaggio, fai attenzione a non ammaccare frutta e ortaggi. Asciugali bene ed elimina le parti rovinate.

QUALI CONTENITORI USARE?



► Usa barattoli di vetro. Questo materiale non assorbe odori, si lava con molta facilità e può essere utilizzato più volte.

LA STERILIZZAZIONE



Prima di usarli, sterilizza i barattoli facendoli bollire per 20 minuti in una pentola d'acqua per rimuovere eventuali funghi e batteri.

VERDURE SOTT'OLIO: ISTRUZIONI PER L'USO



“La presenza di olio nelle conserve – spiega Luca Piretta, medico nutrizionista - fa aumentare l'apporto calorico, quindi è consigliabile considerarle un'eccezione da gustare ogni tanto”.

Ecco le 4 regole da rispettare:

- consuma i sott'olio non più di 2 volte a settimana
- sgocciola bene le verdure prima di mangiarle
- evita l'olio nel resto del pasto se stai seguendo una dieta
- non superare i 50 g a porzione.

COME RIEMPIRE I BARATTOLI



Non riempire mai i contenitori fino all'orlo, ma lascia almeno 1 cm tra prodotto e coperchio. Nel caso delle confetture, riempi i barattoli a caldo.

LA PASTORIZZAZIONE

Serve a impedire o ritardare l'alterazione della conserva. Dopo aver riempito i barattoli, immergili completamente in una pentola piena d'acqua. Porta a ebollizione coprendo la pentola con il coperchio. Fai attenzione a mantenere sempre l'ebollizione e aggiungi acqua calda se il livello dovesse diminuire. I tempi di pastorizzazione dipendono dal tipo di conserva, dal contenitore usato e dalla sua grandezza: si va dai 20 ai 60 minuti. Estrai i barattoli 5-10 minuti dopo la fine della pastorizzazione e lasciali raffreddare.

CONTROLLA LA CHIUSURA



Premi col dito al centro del tappo: se senti un “click clack”, la chiusura non è ermetica. Poni la conserva in frigo e consumala entro 7 giorni.

CONSERVAZIONE



Conserva i barattoli in un luogo fresco, asciutto, ventilato e buio: la trasparenza del vetro lascia passare la luce, che può ossidare il prodotto.

VUOI SAPERNE DI PIÙ? SCARICA LA GUIDA DEL MINISTERO DELLA SALUTE
“CONSERVE FATTE IN CASA, 10 REGOLE PER EVITARE BRUTTE SORPRESE”







MARMELLATE E
CONFETTURE FATTE
IN CASA:



GUIDA PER PREPARARLE
E ISTRUZIONI
PER L'USO

**mela
rossa**



MARMELLATA DI LIMONI DI SORRENTO

Dosi per **750** grammi

Calorie **1254** totali

Difficoltà  media

INGREDIENTI

1 kg di limoni di Sorrento bio (la polpa e la scorza)
200 g di zucchero bianco semolato
2 cucchiaini di Kozu
1 l di latte

PREPARAZIONE

Lava e spazzola i limoni. Asciugali e tagliane le estremità. Sbucciali con l'aiuto del pelapatate. Taglia la scorza ottenuta a fettine sottili e mettile in una ciotola. Versaci sopra del latte fino a ricoprirle completamente e lascia riposare per circa 6 ore.

Questo processo servirà ad eliminare in parte l'amaro della buccia del limone.

Nel frattempo con un coltello elimina il bianco e la pelle esterna dei limoni, dividili in due ed elimina la pelle intorno ad ogni spicchio. Taglia la polpa ottenuta a pezzettini e mettila da parte.

Trascorse le 6 ore, scola le scorze con l'aiuto di un colino e sciacquale in acqua corrente. Attendi che l'acqua se ne sia andata del tutto e aggiungi i pezzettini di scorza di limone alla polpa.

Versa il tutto in una pentola di acciaio, con i bordi resistenti ed il fondo ben spesso. Aggiungi lo zucchero e il Kozu sciolto in pochissima acqua. Mescola gli ingredienti ed accendi il fuoco.

Dal momento del bollore, fai cuocere per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Versa il composto ancora bollente nei barattoli di vetro, chiudili ermeticamente e capovolgili subito.

Attendi fino al completo raffreddamento e che si sia formato il sottovuoto.

**mela
rossa**



CONFETTURA DI PRUGNE

Dosi per **750** grammi

Calorie **1882** totali

Difficoltà  media

INGREDIENTI

1 kg di prugne fresche
350 g di zucchero bianco
semolato
1 bustina di pectina

PREPARAZIONE

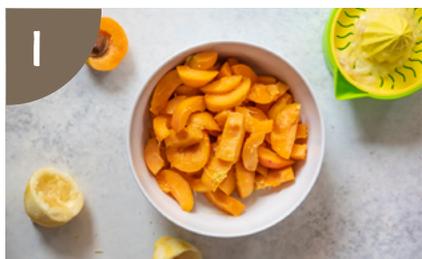
Lava bene le prugne, asciugale e privalo del nocciolo.

Tagliale a pezzettini, mettile in un tegame di acciaio dal fondo pesante e aggiungi lo zucchero e la pectina.

Fai cuocere gli ingredienti mescolando continuamente per circa 10 minuti. Se non ti piacciono i pezzi di frutta o se non ami la presenza di residui di buccia, sarà sufficiente passare il composto al passaverdura a maglie fini o frullare tutte o una parte delle prugne con un frullatore ad immersione a metà circa della cottura.

Versa il composto ancora bollente nei barattoli di vetro, chiudili ermeticamente e capovolgili subito. Attendi fino al completo raffreddamento e che si sia formato il sottovuoto.

mela
rossa



CONFETTURA DI ALBICOCCHE

Dosi per **500** grammi

Calorie **826** totali

Difficoltà  media

INGREDIENTI

*850 g di albicocche
150 g di zucchero
1 limone (il succo e la
scorza bio)*

PREPARAZIONE

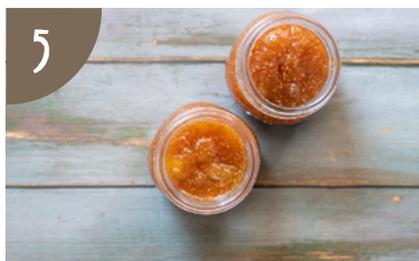
1. Lava le albicocche, asciugale e privale del nocciolo. Pesale, tagliale a pezzi e mettile in una ciotola. Irrorale con il succo del limone filtrato, cospargile con la scorza e lo zucchero e mescola. Lascia riposare a temperatura ambiente per circa 2 ore.

2. Trascorso questo tempo, versa le albicocche con tutto il loro succo in una pentola dal fondo spesso. Fai sobbollire a fuoco lentissimo, mescolando di tanto in tanto, per circa un'ora o fino a quando la confettura non avrà raggiunto la consistenza desiderata. Il tempo varierà a seconda della quantità di frutta e del suo grado di maturazione. Fai questa prova: versa un po' di confettura calda su un piatto, se gelifica e non cola significa che è pronta.

A questo punto puoi scegliere se lasciare la confettura di albicocche in pezzi oppure frullarla con un mixer ad immersione per averla più liscia e fluida.

3. Versa la confettura ancora bollente nei vasetti fino a pochi millimetri dal bordo, richiudi con un tappo twist off e capovolgi il barattolo, lasciandolo raffreddare in questa posizione, in modo che si crei il sottovuoto.

mela
rossa



CONFETTURA DI FICHI

Dosi per **500** grammi

Calorie **964** totali

Difficoltà  media

INGREDIENTI

800 g di fichi

150 g di zucchero

2 limoni bio (la scorza e il succo)

PREPARAZIONE

1. Lava i fichi, asciugali e sbucciali. Se sono biologici puoi conservare anche la buccia.
2. Pesali, tagliali a pezzi e mettili in una ciotola. Cospargili con la scorza dei limoni, irrorali con il loro succo filtrato, unisci lo zucchero e mescola. Lascia riposare a temperatura ambiente per circa 4 ore.
3. Trascorso questo tempo, versa i fichi con tutto il loro succo in una pentola dal fondo spesso.
4. Fai sobbollire a fuoco lentissimo, mescolando di tanto in tanto, per circa un'ora o fino a quando la confettura non avrà raggiunto la consistenza desiderata. Il tempo varierà a seconda della quantità di frutta e del suo grado di maturazione. Versa un po' di confettura calda su un piatto: se gelifica e non cola, allora significa che è pronta. A questo punto puoi scegliere se lasciare la confettura di fichi in pezzi oppure frullarla con un mixer ad immersione per averla più liscia e fluida.
5. Versa la confettura ancora bollente nei vasetti fino a pochi millimetri dal bordo, richiudi con un tappo twist off e capovolgì il barattolo, lasciandolo raffreddare in questa posizione, in modo che si crei il sottovuoto.

**mela
rossa**



CONFETTURA DI PESCHE NOCI

Dosi per **750** grammi

Calorie **1672** totali

Difficoltà  media

INGREDIENTI

1 kg di pesche noci
350 g di zucchero bianco
semolato
1 bustina di pectina

PREPARAZIONE

Lava bene le pesche noci, asciugale e privale del nocciolo. Tagliale a spicchi e affettali molto finemente. Poni le pesche in un tegame di acciaio dal fondo pesante e aggiungi lo zucchero e la pectina.

Fai cuocere gli ingredienti mescolando continuamente per circa 10 minuti. In genere la pectina richiede solo 3 minuti di cottura, ma in questo modo otterrai una marmellata più compatta.

Se non ti piacciono i pezzi di frutta o non ami i residui di buccia nella marmellata, passa il composto al passaverdura a maglie fini. In alternativa, frullalo tutto o in parte con un frullatore ad immersione a metà cottura.

Appena la confettura è pronta, versala ancora bollente nei barattoli di vetro, chiudili ermeticamente e capovolgili subito.

**mela
rossa**



CONFETTURA DI UVA E ANANAS

Dosi per **750** grammi

Calorie **1210** totali

Difficoltà  media

INGREDIENTI

750 g di acini di uva

250 g di ananas

*150 g di zucchero bianco
semolato*

1 mela

4 g di agar agar

cannella a piacere

PREPARAZIONE

Separa i chicchi di uva dal grappolo. Lavalì e tagliali a metà. Mettìli in una pentola d'acciaio con il fondo spesso e fallì cuocere con il coperchio, mescolando di tanto in tanto. Quando gli acini si saranno sfatti, passa il composto con il passaverdura per separare la polpa e il succo dalla pelle e dai semi, che getterai.

Riporta la polpa sul fuoco, aggiungi l'ananas e la polpa di mela tritati con il tritatutto.

Aggiungi anche lo zucchero, la cannella e l'agar agar. Mescola energicamente e porta a bollore. Lascia bollire per circa 15 minuti.

Spegni il fuoco, travasa la confettura nei vasetti di vetro sterilizzati, chiudi e capovolgi per creare il sottovuoto.

mela
rossa



CONFETTURA DI PERE e ZENZERO

Dosi per **750** grammi

Calorie **992** totali

Difficoltà



facile

INGREDIENTI

900 g di pere *coscia*
150 g di zucchero
30 g di zenzero *fresco*
1 limone (*il succo e la scorza bio*)

PREPARAZIONE

1. Lava le pere.
2. Asciugale, sbucciale (se sono biologiche, puoi conservare la buccia), elimina i semi interni, pesale, tagliale a pezzi e ponile in una ciotola. Sbuccia lo zenzero, taglialo a cubetti e aggiungilo alle pere.
3. Cospargi le pere e lo zenzero con il succo filtrato e la scorza del limone, unisci lo zucchero e mescola. Lascia riposare la frutta a temperatura ambiente per circa 2 ore.
4. Versa le pere e lo zenzero, con tutto il loro succo, in una pentola dal fondo spesso. Fai sobbollire a fuoco lentissimo, mescolando di tanto in tanto, per circa 1 ora o fino a quando la confettura avrà raggiunto la consistenza desiderata. Il tempo varierà a seconda della quantità di frutta e del suo grado di maturazione. Fai questo test: versa un po' di confettura calda su un piatto, se gelifica e non cola, significa che è pronta.

Puoi lasciare la confettura di pere e zenzero in pezzi oppure frullarla con un mixer ad immersione per farla diventare più liscia e fluida.
5. Versa la confettura ancora bollente nei vasetti sterilizzati, riempiendoli fino a pochi millimetri dal bordo. Chiudi con un tappo e capovolgi il barattolo. Lascialo raffreddare in questa posizione, in modo che si crei il sottovuoto.



CONFETTURA DI MORE

Dosi per **400** grammi

Calorie **1350** totali

Difficoltà  media

INGREDIENTI

600 g di more

300 g di zucchero

1/2 limone spremuto

PREPARAZIONE

1. Sciacqua accuratamente le more, asciugale delicatamente con della carta assorbente, poi mettile in una ciotola insieme allo zucchero e a mezzo limone spremuto.

2. Copri e lascia macerare per una notte.

3. Il giorno dopo versa le more in una pentola e porta ad ebollizione, mescolando spesso. Dopo 40 minuti circa, fai la prova del piattino per controllare la cottura. Versa poca confettura su un piatto e lasciala raffreddare qualche secondo: se capovolgendo il piatto la confettura non cola, è pronta, altrimenti prolunga la cottura fino a raggiungere la consistenza giusta. (FOTO 3)

4. Appena la confettura è pronta e ancora bollente, versala nei vasetti sterilizzati, aiutandoti con un mestolo. Lascia circa 1 cm libero dal bordo. Chiudi i vasetti e capovolgili fino a completo raffreddamento. (FOTO 4)

Una volta aperto il barattolo, conserva la confettura in frigorifero per una settimana al massimo.





CONSERVE FATTE IN CASA:



GUIDA PER PREPARARLE
E ISTRUZIONI
PER L'USO

mela
rossa



FAGIOLINI SOTT'OLIO

Dosi per **750** grammi

Difficoltà  media

INGREDIENTI

*1,5 kg di fagiolini verdi
1 l d'acqua
500 ml di aceto di vino
bianco
2 spicchi di aglio
peperoncino q.b.
olio extra vergine
d'oliva q.b.
sale q.b.*

PREPARAZIONE

1. Lava bene i fagiolini e privali delle due estremità. Metti a bollire l'acqua con l'aceto. Non appena raggiunge il bollore, aggiungi un po' di sale e versa i fagiolini. Lascia cuocere per circa 5 minuti.

2. Scola i fagiolini e lasciali raffreddare, poi inseriscili all'interno dei barattoli sterilizzati. Alterna i fagiolini con qualche pezzetto di aglio e di peperoncino e continua a riempire i barattoli, lasciando un paio di centimetri dal bordo.

Premi bene per non far formare bolle d'aria nel vasetto e assicurati che non ci siano spazi vuoti all'interno. Riempi i barattoli di olio fino a ricoprire completamente i fagiolini. Chiudi ogni barattolo con il coperchio.

Porta a bollire una pentola d'acqua, sul cui fondo avrai disposto un canovaccio pulito: immergi i vasetti e lasciali bollire per circa 20 minuti. Togli dall'acqua i vasetti e ponili a raffreddare.

Aspetta almeno una settimana prima di consumare i fagiolini, in modo che si insaporiscano bene, e conservali in un luogo fresco e asciutto, possibilmente al buio.

mela
rossa



CAROTE IN AGRODOLCE

Dosi per **750** grammi

Difficoltà  media

INGREDIENTI

600 g di carote baby o normali
300 ml di aceto di mele
300 ml di olio extravergine d'oliva
10 g di zucchero
sale q.b.
maggiorana q.b.

PREPARAZIONE

1. Pela le carote, lavale sotto l'acqua corrente ed elimina la punta. Se sono carote grandi, tagliale a metà o in tre parti nel senso della lunghezza.

Sbollenta le carote in acqua per 1-2 minuti, poi immergile immediatamente in acqua e ghiaccio. Lasciale quindi riposare, così immerse, per 3-4 minuti, in modo che mantengano inalterato il loro colore brillante.

2. In un tegame versa aceto, olio, sale e zucchero, poi porta lentamente a bollore.

3. Aggiungi le carote e falle scottare per circa 2 minuti: devono essere al dente.

4. Trasferisci delicatamente le carote in un colapasta, falle sgocciolare e raffreddare.

5. Metti ora le carote nei vasetti, cercando di disporle nel modo più ordinato possibile, ma senza pressarle troppo.

6. Aggiungi la maggiorana e riempi i vasetti con il liquido di cottura, avendo cura di fermarti a 1 centimetro dal bordo. Chiudi i barattoli con i coperchi.

Porta al bollore una pentola con acqua, sul cui fondo avrai disposto un canovaccio pulito, immergi i vasetti e lasciali bollire per circa 20 minuti. Togli dall'acqua i vasetti e ponili a raffreddare.

Conserva i vasetti lontano da fonti di calore e umidità.



ZUCCHINE SOTT'OLIO

Dosi per **750** grammi

Difficoltà  media

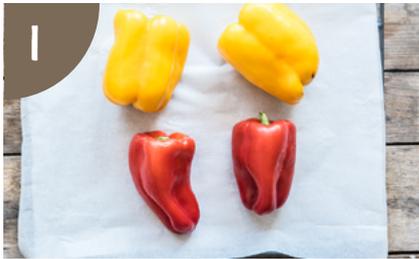
INGREDIENTI

*1 kg di zucchine
500 ml di acqua
300 ml di aceto
3 spicchi di aglio
peperoncini q.b.
menta o prezzemolo q.b.
olio extra vergine
d'oliva q.b.
sale grosso q.b.*

PREPARAZIONE

1. Lava accuratamente le zucchine e tagliale a listarelle dello stesso spessore.
 2. Metti le zucchine in una ciotola e cospargile di sale grosso.
 3. Lasciale riposare per circa 3-4 ore in modo che perdano la loro acqua di vegetazione. Risciacqua le zucchine e strizzale. (FOTO 3)
 4. Porta a ebollizione l'acqua con l'aceto. Al bollore, immergi le zucchine e cuocile per pochi minuti. Scolale appena l'acqua avrà raggiunto di nuovo il bollore, in modo che restino croccanti. Se necessario, strizzale delicatamente e lasciale raffreddare su un canovaccio pulito. (FOTO 4)
 5. Sbuccia l'aglio e taglialo a pezzetti, lava e asciuga le foglie di menta (o di prezzemolo), se usi il peperoncino intero taglialo a pezzetti.. Riempi i barattoli sterilizzati con uno strato di zucchine, aggiungi qualche pezzetto di aglio, qualche fogliolina di menta e del peperoncino e continua a riempirli con le zucchine, alternandole con aglio, menta e peperoncino e lasciando un paio di centimetri dal bordo. Premi bene per non far formare bolle d'aria all'interno del vasetto e assicurati che non ci siano spazi vuoti. (FOTO 5)
 6. Riempi i barattoli di olio, fino a ricoprire completamente le zucchine. Chiudi i barattoli con il tappo.
Porta al bollore una pentola con acqua, sul cui fondo avrai disposto un canovaccio pulito, immergi i vasetti e lasciali bollire per circa 20 minuti. Togli dall'acqua i vasetti per farli raffreddare.
- Aspetta almeno una settimana prima di consumare le zucchine e conservale in un posto fresco e asciutto, possibilmente al buio.

mela
rossa



PEPERONI SOTT'OLIO

Dosi per **500** grammi

Difficoltà  media

INGREDIENTI

*750 g di peperoni rossi
750 g di peperoni gialli
3 spicchi d'aglio
olio extra vergine
d'oliva q.b.
sale fino q.b.
menta o prezzemolo
freschi q.b.*

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 250°.

1. Lava e asciuga i peperoni, mettili su una teglia ricoperta di carta da forno e infornali per circa 30 minuti, girandoli di tanto in tanto fino a quando la buccia si sarà colorita uniformemente.
2. Togli i peperoni dal forno, inseriscili in un sacchetto trasparente per alimenti, ben chiuso, e lasciali raffreddare per 15 - 20 minuti: questo procedimento faciliterà la spellatura. Togli la pelle dai peperoni, privali dei semi e di eventuali filamenti interni, poi tagliali a listarelle della stessa dimensione. Dopo averli tagliati, strizzali con delicatezza.
3. Versa sul fondo dei barattoli sterilizzati qualche cucchiaino di olio extravergine d'oliva, qualche pezzetto di aglio, qualche foglia di menta o prezzemolo. Riempi con i peperoni, alternando anche pezzetti di aglio, menta e un pizzico di sale. Ricopri interamente i peperoni con olio, avendo però cura di lasciare 1 centimetro di spazio dal bordo del barattolo. Chiudi i vasetti e porta al bollore una pentola con acqua, sul cui fondo avrai disposto un canovaccio pulito: immergi i vasetti e lasciali bollire per circa 20 minuti.
4. Togli dall'acqua i vasetti e mettili a raffreddare. Conserva i vasetti lontano da fonti di calore e umidità.

mela
rossa



POMODORI IN SALAMOIA

Dosi per **750** grammi

Difficoltà  media

INGREDIENTI

*1 kg di pomodorini
ciliegini rossi non
trattati*
50 g di sale grosso
1 l di acqua
4-5 foglie di alloro
8-10 foglie di basilico
3 spicchi di aglio

PREPARAZIONE

1. Lava accuratamente i pomodorini. Con l'ago pratica 4-5 buchi su ogni pomodoro, in modo che il liquido della salamoia possa penetrare anche all'interno. Posiziona i pomodori nei vasetti sterilizzati senza riempirli completamente (il liquido della salamoia ne farà alzare il livello). Prepara ora la salamoia: metti a bollire una pentola con l'acqua, il sale, l'aglio, il basilico e l'alloro. Lasciala bollire per qualche minuto a fuoco basso.

2. Versa la salamoia nei vasetti ricoprendo i pomodorini. Cerca di non lasciare troppo spazio vuoto tra pomodori e bordo. Lascia riposare per 10 minuti.

Chiudi i vasetti con il tappo. Porta al bollore una pentola con acqua, sul cui fondo avrai disposto un canovaccio pulito, immergi i vasetti e lasciali bollire per circa 20 minuti. Togli dall'acqua i vasetti e ponili a raffreddare. Conservali lontano da fonti di calore e umidità.



MELANZANE SOTT'OLIO

Dosi per **750** grammi totali

Difficoltà  media

INGREDIENTI

500 g di melanzane
tonde

350 ml di aceto di vino
bianco

350 ml di acqua
3 spicchi di aglio
olio extra vergine
d'oliva q.b.

sale grosso q.b.

menta (o prezzemolo) q.b.
peperoncino q.b.

PREPARAZIONE

Lava le melanzane, sbucciale aiutandoti con un pelapatate, tagliale a fette dello spessore di 3 mm circa e poi a bastoncini. Metti le melanzane in uno scolapasta capiente sovrapponendo le fette e aggiungendo del sale grosso ad ogni strato. Copri le melanzane con un piatto e posiziona un peso sopra, in modo che il liquido di vegetazione venga eliminato. Lascia riposare le melanzane per circa 5-6 ore, poi strizzele accuratamente dall'eventuale liquido di vegetazione residuo.

Porta a ebollizione l'acqua con l'aceto, al bollore immergi le melanzane e cuocile per 1 minuto circa. Scolale accuratamente, se necessario strizzele delicatamente e lasciale raffreddare su un canovaccio pulito.

Sbuccia l'aglio e taglialo a pezzetti, lava e asciuga le foglie di menta (o di prezzemolo), se usi il peperoncino intero taglialo a pezzetti.

Riempi i barattoli sterilizzati con uno strato di melanzane, aggiungi qualche pezzetto di aglio, qualche fogliolina di menta e del peperoncino e continua a riempirli con le melanzane, alternandole con aglio, menta e peperoncino e lasciando un paio di centimetri dal bordo.

Premi bene per non far formare bolle d'aria all'interno del vasetto e assicurati che non ci siano spazi vuoti. Riempi i barattoli di olio, fino a ricoprire completamente le melanzane. Chiudi ogni barattolo con il tappo.

Porta al bollore una pentola con acqua, sul cui fondo avrai disposto un canovaccio pulito, immergi i vasetti e lasciali bollire per circa 20 minuti. Togli dall'acqua i vasetti e ponili a raffreddare.



GIARDINIERA

Dosi per **1** kilogrammo

Difficoltà  media

INGREDIENTI

750 ml di aceto di vino bianco
750 ml di acqua
150 g di carote
100 g di cipollotti freschi
300 g di peperoni rossi
300 g di peperoni gialli
150 g di cavolfiore cimette
150 g di fagiolini
100 g di sedano
15 g di zucchero
15 g di sale grosso
1 cetriolo medio
3 foglie di alloro
pepe in grani q.b.
bacche di ginepro q.b.

PREPARAZIONE

1. Lava tutte le verdure sotto l'acqua corrente e asciugale. Sbuccia le carote e tagliale a rondelle sottili, taglia i cipollotti e il sedano a piccoli pezzi. Spunta i fagiolini, taglia il cetriolo a fette sottili e il peperone a listarelle dello stesso spessore, dopo aver eliminato semi e filamenti interni.
2. Taglia gambo e foglie del cavolfiore, dividilo in cimette più piccole, eliminando le parti di gambo più dure.
3. Metti a bollire l'acqua con l'aceto, lo zucchero, il pepe in grani, l'alloro, il sale e le bacche di ginepro. Appena l'acqua sfiora il bollore, unisci le carote e il cavolfiore, facendo bollire per 3 minuti a fuoco basso.
4. Immergi i fagiolini, i cipollotti, il sedano e i peperoni. Dopo un minuto immergi anche i cetrioli e fai bollire tutto per altri 4 minuti. Una volta pronte, scola bene le verdure, conservando il liquido di cottura nella pentola. Lasciale raffreddare completamente.
5. Nel frattempo sterilizza i barattoli. Quando le verdure si saranno completamente raffreddate, mettile all'interno dei vasetti senza pressarle troppo.
6. Copri quindi le verdure con il liquido, precedentemente filtrato con un colino, avendo cura di lasciare libero 1 centimetro dal bordo del barattolo. Chiudi i barattoli. Porta al bollore una pentola con acqua, sul cui fondo avrai disposto un canovaccio pulito, immergi i vasetti e lasciali bollire per circa 30/40 minuti.

Togli dall'acqua i vasetti e ponili a raffreddare. Conservali lontano da fonti di calore e umidità