

Абрикосовая приправа

Автор: Мухаббат
29.06.2012 08:20 -



Свежие плоды абрикосов богаты витаминами и полезными минеральными веществами. Содержащиеся в них соли калия помогают справиться с сердечно-сосудистыми проблемами. Еще в абрикосах есть такое важное вещество, как пектин, который помогает выводить из организма токсины и вредный холестерин. Абрикосы также повышают гемоглобин. С осторожностью нужно есть абрикосы лишь тем людям, которые страдают сахарным диабетом, заболеваниями печени и при гипофункции щитовидной железы.

Абрикосовая приправа

Автор: Мухаббат
29.06.2012 08:20 -

Весьма необычная приправа, с утонченным, изысканным вкусом. Её можно подавать к мясу или птице в качестве холодного гарнира. Я подавала к [куриной печени с луком](#)

.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

7 спелых, но упругих абрикосов

1 небольшая головка репчатого лука

2 веточки мяты

2 ст.л. красного бальзамического или винного уксуса

2 ст.л. лаймового сока (можно апельсиновый или лимонный)

2 ст.л. оливкового масла «extra virgin»

2 ч.л. коричневого сахара (можно заменить обычным)

Абрикосовая приправа

Автор: Мухаббат
29.06.2012 08:20 -

щепотка острого перца

0,5 ч.л. молотого кориандра

0,5 ч.л. морской соли (можно обычной)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Абрикосы вымыть, разрезать напололам и удалить косточки. Нарезать мякоть очень маленькими кубиками.

Лук очистить и очень мелко нарезать.

Абрикосовая приправа

Автор: Мухаббат
29.06.2012 08:20 -

Мяту вымыть, обсушить, разобрать на листики и измельчить.

Выложить абрикосы, лук и мяты в миску.

В небольшую чашку налить уксус, добавить сахар и размешать до полного растворения. Добавить сок лайма и оливковое масло. Хорошо взбить венчиком. Приправить перцем, кориандром и солью.

Вылить получившуюся смесь в абрикосы, перемешать и поставить до подачи на стол в холодильник.

{comments on}