

*Casa
Ayurveda*



Recetas chutney



Chutney de manzana y coco



*Casa
Ayurveda*



Ingredientes

- 1 kg de manzanas rojas
- 2 cucharadas de aceite de girasol primera prensada en frío
- 2 cucharadas de jengibre fresco rayado
- 2 ramitas de canela
- 1 cucharada de semillas de anís
- 5 clavos de olor
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 4 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de azúcar integral o mascabo
- 2 cucharadas de coco rallado.

Preparación

Lava y pela las manzanas; cortarlas en trozos pequeños.

En una cacerola pon el aceite y agrega el jengibre, las ramitas de canela, el anís y los clavos. Añade luego la cúrcuma y después los trozos de manzana y el coco.

Revuelve hasta que estén doradas las manzanas y luego agrega el agua. Tapa la cacerola y dejar al fuego revolviendo hasta que las manzanas estén bastante blandas.

Aplastarla y agregar el azúcar. Revuelve continuamente hasta que el chutney se espese. Retira la canela y el clavo antes de servirlo

Chutney de cilantro



*Casa
Ayurveda*



Ingredientes

- 1 manojo de cilantro fresco
- $\frac{1}{4}$ de jugo de limón
- $\frac{1}{4}$ de agua
- $\frac{1}{4}$ de coco rallado
- 2 cucharadas de raíz de jengibre fresco picado
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta recién molida.

Preparación

Licua el jugo de limón con el agua y el cilantro hasta que quede todo bien picado. Añade el resto de los ingredientes restantes y mezcle de nuevo hasta que quede como una pasta.

Chutney de mango



*Casa
Ayurveda*



Ingredientes

- 1 taza de mangos deshidratados o frescos
- 1 de agua caliente
- 1/4 cucharadita de cardamomo
- 1/4 cucharadita jengibre en polvo
- 1/4 cucharadita de clavo en polvo
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- 2 cucharadita de cascara de naranja

Preparación

En caso de que utilice los mangos secos pon en remojo en el agua caliente por 15 min. Si usa los frescos pela y utiliza directamente. Licua todos los ingredientes.

Vata puede agregar un poco de jugo de limón.

Chutney de manzana con ciruelas



*Casa
Ayurveda*



Ingredientes

- 1 kg de manzanas rojas
- 1 cucharadas de ghee
- 2 cucharadita de jengibre fresco rayado
- 2 ramitas de canela
- 1 cucharadita de semillas de anís
- 5 clavos de olor
- 1 cucharadita de cúrcuma seca
- 4 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de azúcar mascabo
- 200gr ciruelas pasa
- 1 limón .

Preparación

Lava y pela las manzanas, cortarlas en trozos pequeños. Poner el ghee y agregar el jengibre, las ramitas de canela, el anís y los clavos de olor. Agrega la cúrcuma y después las manzanas y las ciruelas.

Revuelve hasta que las manzanas estén doradas y agrega el agua. Tapa y deja a fuego lento removiendo cada tanto hasta que las manzanas estén blandas y se espese.

Chutney de menta

Casa
Ayurveda



Ingredientes

- 1 taza de hojas de menta fresca
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ de agua
- 2 cucharadas de coco rallado
- 1 cucharadas de raíz de jengibre fresco picado
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de miel

Preparación

Lava las hojas de menta. Licua todos los ingredientes hasta que estén suaves como un pure o pasta.

Pon en un recipiente cubierto, puede conservar en la heladera.

Dura hasta 4 a 5 días

Chutney de tomate y dátil

Casa
Ayurveda



Ingredientes

- 4 tomates maduros
- 2 o 3 dátiles descaroizados
- Agua, la necesaria
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de semillas de mostaza
- 3 clavos de olor
- 1 hoja de laurel
- ½ ramita de canela
- ½ cucharadita de comino en grano
- ½ cucharadita de cilantro molido
- ½ cucharadita de Sal
- 2 cucharadas de azúcar integral
- 2 cucharadas de coco rayado.

Preparación

Lava y pela los tomates. Hacerlos puré y agregar ¼ de taza de agua tibia. Incluye los dátiles descaroizados y pisados, también la sal.

En otra olla calienta el aceite y agrega la mostaza y luego todas las especias. Luego de 1 min. agregar el puré triturado. Poner a fuego lento de 10 a 15 min. Revuelve constantemente hasta que espese. Retira los clavos de olor, hoja de laurel y canela.