

Zacuscă de Morcovi cu Mere – Zacuscă de morcovi fără ceapă



Zacuscă de Morcovi cu Mere



Dacă zacusca de vinete este un deliciu pentru iarnă, **zacusca de morcovi fără ceapă este perfectă** pentru cei care evită ceapa. Îți prezint o rețetă de **zacuscă cu mere și morcovi, sănătoasă** și dietetică, ideală pentru cei cu probleme stomacale sau gastrită.

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 10 kg gogoșari proaspeți (se coc și se curăță)
- 2 kg morcov
- 2 kg mere curățate
- 500 ml ulei de floarea-soarelui
- 500-600 g pastă de tomate
- 250-300 g măsline
- 1 lingură (rasă) piper boabe sau măcinat, sau de ambele
- 5-6 frunzulițe de dafin
- 100-150 g usturoi
- aproximativ 2 1/2 linguri de sare (sau după gust)

1. Coace 10 kg de gogoșari, curăță-i de coajă și cântărește

aproximativ 5 kg de gogoşari curăţaţi. Treci gogoşarii prin maşina de carne sau un dispozitiv similar.

2. Rade 2 kg de morcovi pe răzătoarea mică. Într-o oală, pune 250 ml de ulei de floarea-soarelui şi adaugă morcovii răzuiţi.
3. Sotează morcovii la foc mic până devin sticloşi, aproximativ 20-25 de minute. Morcovii vor scădea la jumătate din volumul iniţial.
4. Curăţă 2 kg de mere dulci-acrişoare şi dă-le pe răzătoarea mare. Pune merele într-o tigaie cu 250 ml de ulei şi sotează-le timp de 30 de minute, până când devin sticloase şi îşi lasă zeama.
5. Într-o oală mare, adaugă gogoşarii măcinaţi, merele sotate şi 600 g de pastă de tomate. Adaugă o lingură de piper boabe (pisat fin), 5-6 frunze de dafin şi 5 căpăţâni de usturoi (întregi sau tăiate).
6. Adaugă 200-300 g de măsline negre (opţional, pentru aromă). Pune 3 linguri de pastă de ardei iute (sau după gust). Adaugă morcovii sotati la final şi amestecă bine.
7. Pune zacusca la fiert la foc mic şi amestecă din când în când. Adaugă 2 linguri şi jumătate de sare (normală, neiodată). Lasă zacusca să fiarbă timp de 1 oră şi jumătate, până când uleiul se ridică la suprafaţă.
8. Sterilizează borcanele în cuptor. După ce zacusca este gata, toarn-o fierbinte în borcane, lăsând puţin spaţiu la gâtul borcanului. Închide bine borcanele cu capace noi şi curate. Pune borcanele sub o pătură şi lasă-le să se răcească treptat timp de câteva zile.