fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Dżem z dojrzałego jackfruita bez cukru - przepis

Potrzebny jest żółty, dojrzały jackfruit, nie zielony owoc do dań wytrawnych. Dżem zagęszcza się przez odparowanie wody.

Czas całkowity: 30 min

Porcje: 1 słoik, 350 g

Składniki

Dżem

- 450 g oczyszczonego dojrzałego jackfruita
- 180 ml wody
- odrobina oleju do dłoni i noża przy oczyszczaniu

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Przygotuj czysty, suchy słoik. Natłuść dłonie i nóż. Usuń białe włókna; oddziel żółte cząstki od skórki. Wyjmij nasiona i brązowe błony; drobno pokrój.
2. Zagotuj owoc z wodą. Gotuj na małym ogniu 20-25 minut, czasem mieszając, aż woda odparuje, a owoc da się rozgnieść łopatką. Mniej dojrzały dogotuj, dodając odrobinę wody.
3. Zblenduj na gładko w garnku. Przed użyciem blendera kielichowego ostudź owoce.
4. Przełóż do czystego słoika; całkiem ostudź przed podaniem. Przechowuj w lodówce do 2 tygodni.

Źródło przepisu: https://foodaciously.com/recipe/sugar-free-jackfruit-jam