fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Sok z czarnej porzeczki bez cukru - przepis

Czarna porzeczka daje mocny, kwaśny sok. Powtórne podgrzanie pozostałych skórek i pestek pozwala zebrać więcej płynu. To wariant do bieżącego podania, bez etapu dosładzania właściwego dla syropu.

Porcje: około 1700 ml soku

Składniki

- 1,5 kg owoców czarnej porzeczki
- 750 ml wody: 500 ml do pierwszego gotowania i 250 ml do drugiego

Przygotowanie krok po kroku

1. Porzeczki opłucz zimną bieżącą wodą. Usuń ogonki i zanieczyszczenia. Wsyp owoce do dużego garnka, dolej 500 ml wody.
2. Przykryj garnek z niewielką szczeliną. Zagotuj, zmniejsz ogień i gotuj łagodnie 10 minut, aż owoce popękają. Zdejmij z palnika.
3. Przecedź przez gęste sito do drugiego garnka, zatrzymując pestki i skórki. Pulpę przełóż z powrotem do pierwszego garnka, dolej 250 ml wody, wymieszaj i zagotuj.
4. Ponownie przecedź, łącząc obie partie soku. Pozostałą pulpę dokładnie wyciśnij przez podwójną gazę lub czystą bawełnianą ściereczkę.
5. Sok jest gotowy do bieżącego podania; nie dodawaj cukru i nie przechodź do przygotowania syropu.

Uwagi

Uwaga: Wersja do bieżącego spożycia; nie obejmuje pasteryzacji ani przechowywania w spiżarni.

Źródło przepisu: https://aniagotuje.pl/przepis/sok-z-czarnej-porzeczki