



1/

RECETA: CHILES JALAPEÑOS EN ESCABECHE (conserva en vinagre)

Ingredientes :

Rinde: 5 frascos de 1 litro

2 kilos de chiles jalapeños o cuaresmeños frescos, cortados en 4 rajas

1 litro de vinagre blanco

½ litro de aceite

1 kilo de zanahorias, peladas y cortadas diagonalmente

2 cabezas de ajos

1 kilo de cebollas, en rodajas

Orégano, al gusto

Laurel, al gusto

1 cuchara cafetera de azúcar

½ taza de agua

Modo de preparación

Preparación: 30min › Cocción: 25min › Listo en: 55min

1. Lava y esteriliza 5 frascos de vidrio de 1 litro cada uno.
2. En una olla, mezclar (2) los chiles en rajas, (1) aceite, (3) zanahorias, ajos, cebolla, orégano y laurel, revuelve bien y hierva, cuando estén un poco fritos ; agregar el vinagre (Agregar la sal)
3. En una olla aparte hierva 1 ½ litros de agua con la azúcar
4. Cuando el chile cambie de color, en unos 10 minutos, agrega 1 litros de agua hirviendo con azúcar. Deja hervir 15 minutos más.
5. Llena los frascos cuando todavía estén calientes los chiles. Tápalos cuando ya estén fríos. Esta conserva de chiles jalapeños puede durar de 8 meses a 1 año.

Nota: Puedes agregar otras verduras a tu gusto como brócoli, jícama, champiñones

Conserva de **tomate natural**

Viene muy bien para tenerlos siempre a mano para nuestros platos de diario, para el sofrito, para una salsa, etc. Nuestras conservas nos ahorrarán tiempo de elaboración e incluso nos sacarán de algún apuro cuando tengamos que preparar algo rápido en la cocina.

Estamos **en temporada** de buenos tomates, por ello podemos aprovechar para comprar unos cuantos kilos en el mercado o en la frutería del barrio y elaborar estos botes de conserva.

Ingredientes:

5 kg de tomate natural maduro

1 cucharada de azúcar

2 hojas de laurel

1 diente de ajo

5 pimentas (negras enteras)

Agua

Aceite de oliva

Botes de cristal

Dificultad: fácil

Tiempo: 50 minutos

Preparación de la conserva:

La cantidad de tomate queda totalmente a elección, nosotros hemos preparado unos cuantos kilos pero cada uno lo puede hacer según sus necesidades. Pueden hacer estas conservas también el resto del año, aunque en estos **meses de verano** es cuando los tomates están en su esplendor.

Para los **botes de cristal**, se usan las que tienen tapa de seguridad o argolla u otros que tengan tapa y goma.

Se pueden realizar con pimientos asados, frijoles, pepinillos, etc. Otra opción es comprar unos botes en algún bazar o ferretería, suelen tener mucha variedad y con tapas decoradas.

Esterilizamos los botes: comenzamos por escoger los botes de cristal que vamos a utilizar y comprobamos que las tapas encajan y cierran perfectamente. En una olla grande con **agua caliente** sumergimos los botes y las tapas, llevamos a ebullición y los dejamos unos 5 minutos en el agua hirviendo.

Retiramos, los dejamos enfriando y luego los secamos bien. Las tapas las reservamos en el agua hasta el momento final del proceso.

Preparamos los tomates: Lavamos muy bien los tomates y les quitamos las hojas que puedan aportar. A cada tomate le hacemos un **corte en cruz** en su parte inferior (esto nos facilitará el posterior pelado de la piel), y los escaldamos en agua hirviendo durante 1 minuto, retiramos y los ponemos a reposar en agua fría.



Una vez los tenemos templados, a una temperatura que nos permita manejarlos, **pelamos** la piel a los tomates comenzando por el corte en cruz.

Les quitamos con un cuchillo la parte superior donde iban las hojas y repasamos para que no les quede ninguna parte dura o estropeada.



Proceso de envasado: cortamos los tomates en mitades, se pasan en agua hirviendo con el ajo ,las especias ; los escurrimos para retirar el exceso de agua, y los introducimos en los botes apretando bien para que no quede aire.

Una vez llenado el bote, rellenamos con un poco de **aceite de oliva** hasta que quede a ras del tomate. Esto hará que se conserven mejor y más tiempo.

Cerramos fuertemente los botes y los introducimos (en vertical) en agua caliente, procurando que queden unos 2 dedos de agua por encima de las tapas.

Para que no se golpeen se recomienda colocar un paño de cocina entre ellos. Los mantenemos al **baño maría** durante unos 30 minutos para que queden cerrados herméticamente.



Los dejamos enfriar unos 10 minutos en el agua y reservamos sobre un paño de cocina hasta que enfríen por completo. Terminado el proceso, se guardan en un **armario o despensa** que sea un lugar fresco y seco.

Estas conservas caseras de tomate natural aguantarán perfectamente varios meses. Cuando abráis el bote escucharéis un característico “**pop**” que indica su estado óptimo de conservación. Una vez abierto y utilizado, os durará unos 3-4 días en el frigorífico

- See more at: <http://www.nimataniengorda.com/conservas-caseras-de-tomate-natural/#sthash.qzZgvV8X.dpuf>