



Taugé zoet-zuur – Atjar taugé

Atjar (zoetzure ingelegde groenten) is goed als frisse tegenhanger bij zware, vette of pittige gerechten. Het lichte zuur brengt balans in de maaltijd, stimuleert de spijsvertering en zorgt voor een knapperige 'bite'.



2 personen

⌚ 15 + 60 minuten

Dit heb je nodig:

- 🍴 125 g taugé
- 🍴 1 rode peper
- 🍴 1 wortel
- 🍴 200 ml natuuraazijn
- 🍴 1 teentje knoflook
- 🍴 1 tl gemberpoeder
- 🍴 4 el suiker

Materiaal: zeef, steelpan, schone afsluitbare glazen pot

Zo maak je het:

1. Taugé in zeef wassen en laten uitlekken.
2. Peper halveren en eventueel zaadjes verwijderen.
3. Peper in reepjes snijden en vervolgens in stukjes.
4. In schaal taugé, wortel en peper mengen.
5. In steelpan azijn, 300 ml water, knoflook, 1 tl zout, gember en suiker aan de kook brengen.
6. Geheel al roerend doorkoken tot suiker is opgelost.
7. Niet met gezicht boven pan hangen en inademen, dat veroorzaakt een branderig gevoel.
8. Azijnmengsel over groenten schenken en atjar laten afkoelen.

TIP: - Afgesloten verpakt in schone glazen potten of plastic bewaardoosjes is atjar in de koelkast nog enkele dagen houdbaar.

BRON: ah.nl

Selamat makan