

VECKANS FAVORITER

LÄGG IN & SYLTA MED LAGERBLAD

Recept: Årstiderna

INLAGDA RÖDBETOR INGREDIENSER

4 lagerblad
2 dl rödvinsvinäger
6 dl vatten
4 dl socker

GÖR SÅ HÄR:

Koka rödbetorna i vatten (så att det täcker precis) i ca 50 minuter. Kolla med en sticka att de är mjuka.

Låt svalna så att de går att ta i och kläm enkelt bort skalet med händerna. Handskar är ett bra tips om du inte vill bli rosa om händerna, plus att det förlänger hållbarheten hos betorna.

Koka lagen medan du skalar.

Lägg sedan betorna i en burk med tätslutande lock.

Du kan skära dina betor till önskad serveringsstorlek om du vill.

När lagen kokar, häll den i burken och stäng locket. Låt svalna och sätt sedan i kyl.

SYLTAD CHILI INGREDIENSER

2 dl olja
atamon
(konserveringsmedel)
1 lagerblad
½ dl salt
3 vitlöksklyftor
10 chili
5 pepparkorn
3 dl ättika

GÖR SÅ HÄR:

Alla ingredienser utom chilin blandas samman och kokas upp.

Lägg i chilin i ett glas med hett vatten och atamon.

Häll i ättikslagen och sätt på locket. Låt glasburken vila i minst 3 dagar. Atamon tillsammans med det varma vattnet fungerar konserverande.

**MATKOOPERATIVET
HELSINGBORG**