



Encurtido de calabacín

► Texto: Juan Carlos Menéndez Fotos: Pamela Picatoste

Quien tiene un huerto y cultiva calabacines ya sabe de la rapidez y abundancia con la que estas plantas nos regalan con sus frutos. Esta receta es ideal para poder hacer una estupenda conserva y así aprovechar aquellos que no nos de tiempo a consumir frescos. Con ella obtendremos un encurtido parecido al de las “berenjenas de Almagro”, pero con una textura mucho más suave y apetecible: nos sorprenderá su sabor



El calabacín encurtido será un aperitivo excelente que nos aportará vitaminas y minerales, pero pocas calorías. Con estas cantidades obtendremos aproximadamente 6 tarros de 720ml. Esta receta se puede realizar también con las berenjenas de Almagro.

Ingredientes: 2kg de calabacines tiernos, 2 cebollas, agua, 650ml de vinagre de 6° (el normal), 2 limones, un chorrito de aceite, 3 dientes de ajo, 30gr de sal, 8gr de pimentón dulce, 2,5gr de comino, 1 ramita de hinojo, 1gr de orégano

Elaboración

- 1- Lavaremos bien nuestros ingredientes.
- 2- Cortaremos los calabacines en cuadrados de unos 3cm. Cuanto más tiernos sean mejor, así no es necesario pelarlos. Pelamos y troceamos en tiras las 2 cebollas.
- 3- En una olla, ponemos 1 litro de agua y el zumo de 2 limones. Cuando rompe a hervir vamos cocinando en ella, en tandas de cuatro minutos, los calabacines y las cebollas.
- 4- Una vez cocidos, poner inmediatamente a refrescar en un recipiente con 3 litros de agua fría y 250ml de vinagre.
- 5- Terminado el proceso de hervido y enfriado, iremos preparando el líquido de encurtido con los siguientes ingredientes: 600ml de agua, 400ml de vinagre de 6°, 8gr de pimentón dulce, 3 dientes de ajo machacados, 30gr de sal, 2'5gr de comino, 1gr de orégano y 1 ramita de hinojo.
- 6- Poner a calentar el conjunto removiendo ligeramente, hasta alcanzar los 90° C (aproximadamente justo antes de romper a hervir).
- 7- Escurrir los calabacines y las cebollas, y rellenar con ellos los tarros, sin presionar demasiado y sin llegar a llenar del todo el tarro (dejando 2cm de espacio).
- 8- Cubrir con el líquido de encurtido y añadir un chorrito de aceite, dejando 1cm hasta el borde del tarro. Cerrar con la tapa y poner al baño maría durante 12 minutos, desde que rompa a hervir el agua.
- 9- Poner a refrescar los tarros bajo el grifo de agua fría sin que caiga el chorro directamente sobre los tarros (pueden estallar).

Sobre el autor

Es jefe de cocina, colabora en el programa de cocina “Qué comemos hoy” de Telemadrid e imparte talleres en su centro rural “El Espíritu del Bosque”

Un consejo: Una vez fríos, etiquetar poniendo la fecha. Para que el encurtido tenga todo su sabor, debemos dejar que transcurra un mes, como mínimo, antes de tomarlos.