



El Arte de

Consevar

90
RECETAS

Guía visual con 90 recetas de
mermeladas, compotas, encurtidos y jarabes

Brenda Soler



Índice

Índice	2
Cómo usar estas noventa recetas	3
Mermeladas, confituras y jaleas	4
Frutas en almíbar y compotas	9
Conservas de tomate (acidificadas).....	16
Encurtidos clásicos	23
Verduras en vinagre y escabeches vegetales	30
Salsas, mojos y condimentos (acidificados).....	36
Cítricos, membrillo y dulces de fruta	43
Siropes, jarabes y concentrados de fruta	50
Para terminar	57

Cómo usar estas noventa recetas

Las recetas que encontrará a continuación amplían el recetario principal con noventa preparaciones nuevas, pensadas para seguir llenando la despensa sin repetir ninguna de las anteriores. Están repartidas por las mismas ocho categorías del libro, de modo que pueda pasar de las mermeladas a los encurtidos, de las conservas de tomate a los siropes, con la misma lógica que ya conoce.

Todas comparten un principio común: son recetas ácidas o acidificadas, las únicas aptas para el envasado al baño María. En las mermeladas, compotas y siropes, el zumo de limón embotellado aporta la acidez constante que el limón fresco no garantiza; en los encurtidos, escabeches y salsas, esa función la cumple el vinagre de 5 %. No reduzca ni sustituya estas cantidades, porque de ellas depende la seguridad del producto final.

Cada receta indica el espacio de cabeza, el tiempo de proceso según el tamaño del tarro y la ración orientativa. Respételos tal como aparecen. Recuerde además ajustar el tiempo a su altitud siguiendo las indicaciones del capítulo 3, trabajar siempre con tarros limpios y tapas en buen estado, y comprobar el cierre una vez que los botes se hayan enfriado.

Tómese estas páginas como una invitación a experimentar dentro de unos límites seguros. Puede variar las especias, las hierbas aromáticas o el punto de dulzor a su gusto, pero mantenga intactas las proporciones de ácido y los tiempos de baño María. Con esa única condición, tiene por delante noventa motivos más para encender el fuego y empezar a conservar.

Mermeladas, confituras y jaleas

Confitura de fresa y ruibarbo

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1 kg de fresas limpias
- 500 g de ruibarbo en trozos
- 1 kg de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Trocee las fresas y el ruibarbo y mézclelos con el azúcar; deje macerar una hora.
2. Cueza a fuego medio hasta que el ruibarbo se deshaga y la mezcla espese.
3. Añada el zumo de limón embotellado y compruebe el punto en un plato frío.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 54 kcal.

Confitura de ciruela y canela

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de ciruelas deshuesadas
- 900 g de azúcar
- 1 rama de canela
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Trocee las ciruelas y mézclelas con el azúcar y la canela.
2. Cueza a fuego medio hasta que la fruta se deshaga y espese.
3. Retire la canela, añada el zumo de limón embotellado y compruebe el punto de gel.
4. Reparta en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 53 kcal.

Confitura de melocotón y romero

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de melocotones deshuesados
- 900 g de azúcar
- 1 ramita de romero
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Trocee los melocotones y mézclelos con el azúcar y el romero.
2. Cueza a fuego medio hasta que la fruta espese.
3. Retire el romero, incorpore el zumo de limón embotellado y compruebe el punto.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 52 kcal.

Mermelada de pera y cardamomo

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de peras peladas y troceadas
- 850 g de azúcar
- 4 vainas de cardamomo
- 3 cucharadas (45 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Mezcle las peras con el azúcar y las semillas de cardamomo.
2. Cueza a fuego medio hasta que la fruta se ablande y espese.
3. Añada el zumo de limón embotellado, necesario para acidificar, y compruebe el punto.
4. Reparta en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 55 kcal.

Mermelada de manzana y membrillo

Para unos 5 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1 kg de manzanas peladas
- 700 g de membrillo pelado
- 1 kg de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Trocee la fruta y cuézala con un poco de agua hasta ablandarla; tritúrela.
2. Cueza la pulpa con el azúcar a fuego medio hasta que espese.
3. Añada el zumo de limón embotellado y compruebe el punto de gel.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 60 kcal.

Mermelada de higo y limón

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de higos limpios
- 850 g de azúcar
- 4 cucharadas (60 ml) de zumo de limón embotellado
- ralladura de 1 limón

PREPARACIÓN

1. Trocee los higos y mézclelos con el azúcar y la ralladura.
2. Cueza a fuego medio hasta que la mezcla espese.
3. Añada el zumo de limón embotellado, imprescindible para acidificar, y compruebe el punto.
4. Reparta en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 57 kcal.

Jalea de manzana y romero

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 2 kg de manzanas con piel y troceadas
- 800 g de azúcar (aprox.)
- 1 ramita de romero
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Cueza las manzanas con agua que las cubra hasta deshacerlas y cuele el jugo sin presionar.
2. Mida el jugo y añada 800 g de azúcar por litro y el romero.
3. Cueza hasta el punto de gel, retire el romero y añada el zumo de limón embotellado.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 46 kcal.

Jalea de arándano

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 2 kg de arándanos
- 800 g de azúcar (aprox.)
- 250 ml de agua
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Cueza los arándanos con el agua hasta deshacerlos y cuele el jugo.
2. Mida el jugo y añada 800 g de azúcar por litro.
3. Cueza hasta el punto de gel y añada el zumo de limón embotellado.
4. Reparta en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 48 kcal.

Frutas en almíbar y compotas

Nectarinas en almíbar

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 2 kg de nectarinas firmes
- 1 litro de agua
- 400 g de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Parta las nectarinas, deshueselas y, si lo desea, pélelas.
2. Prepare un almíbar con el agua, el azúcar y el zumo de limón embotellado.
3. Caliente la fruta en el almíbar y colóquela en los tarros.
4. Cubra con almíbar caliente, retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 20 minutos; 1 litro: 25 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 68 kcal.

Kiwi en almíbar

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de kiwis firmes
- 1 litro de agua
- 350 g de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Pele los kiwis y córtelos en rodajas gruesas.
2. Prepare un almíbar con el agua, el azúcar y el zumo de limón embotellado.
3. Caliente brevemente la fruta en el almíbar y repártala en los tarros.
4. Cubra con almíbar caliente, retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 20 minutos; 1 litro: 25 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 60 kcal.

Mango en almíbar

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 2 kg de mango firme en dados
- 1 litro de agua
- 400 g de azúcar
- 3 cucharadas (45 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Pele el mango y córtelo en dados firmes.
2. Prepare un almíbar con el agua, el azúcar y el zumo de limón embotellado.
3. Caliente la fruta en el almíbar y colóquela en los tarros.
4. Cubra con almíbar caliente, retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 20 minutos; 1 litro: 25 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 72 kcal.

Frutos rojos en almíbar

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de frutos rojos firmes
- 1 litro de agua
- 400 g de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Lave con cuidado los frutos rojos.
2. Prepare un almíbar con el agua, el azúcar y el zumo de limón embotellado.
3. Reparta la fruta en los tarros y cúbrala con almíbar caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 20 minutos; 1 litro: 25 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 66 kcal.

Compota de albaricoque

Para unos 3 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 2 kg de albaricoques deshuesados
- 240 ml de agua
- 150 g de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Trocee los albaricoques.
2. Cuézalos con el agua y el azúcar hasta que estén tiernos.
3. Añada el zumo de limón embotellado y reparta en caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 15 minutos; 1 litro: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 70 kcal.

Compota de nectarina

Para unos 3 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 2 kg de nectarinas deshuesadas
- 240 ml de agua
- 140 g de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Trocee las nectarinas.
2. Cuézalas con el agua y el azúcar hasta que estén tiernas.
3. Añada el zumo de limón embotellado y triture a la textura deseada.
4. Envase en caliente, retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 15 minutos; 1 litro: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 68 kcal.

Compota de uva

Para unos 3 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 2 kg de uvas sin pepitas
- 200 ml de agua
- 120 g de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Lave las uvas y deséchelas del raspón.
2. Cuézalas con el agua y el azúcar hasta que suelten su jugo y se ablanden.
3. Añada el zumo de limón embotellado y reparta en caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 15 minutos; 1 litro: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 72 kcal.

Compota de pera y jengibre

Para unos 3 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 2 kg de peras peladas
- 240 ml de agua
- 120 g de azúcar
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Trocee las peras.
2. Cuézalas con el agua, el azúcar y el jengibre hasta que estén tiernas.
3. Añada el zumo de limón embotellado y triture a la textura deseada.
4. Envase en caliente, retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 15 minutos; 1 litro: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 64 kcal.

Compota de manzana y pera

Para unos 3 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1 kg de manzanas peladas
- 1 kg de peras peladas
- 240 ml de agua
- 120 g de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Trocee la fruta.
2. Cuézala con el agua y el azúcar hasta que esté tierna.
3. Añada el zumo de limón embotellado y triture a la textura deseada.
4. Envase en caliente, retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 15 minutos; 1 litro: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 62 kcal.

Compota de ciruela y canela

Para unos 3 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 2 kg de ciruelas deshuesadas
- 200 ml de agua
- 150 g de azúcar
- 1 rama de canela
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Trocee las ciruelas.
2. Cuézalas con el agua, el azúcar y la canela hasta que se ablanden.
3. Retire la canela, añada el zumo de limón embotellado y reparta en caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 15 minutos; 1 litro: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 74 kcal.

Compota de frutas del verano

Para unos 3 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1 kg de melocotón
- 500 g de ciruela
- 500 g de albaricoque
- 240 ml de agua
- 150 g de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Deshuese y trocee toda la fruta.
2. Cuézala con el agua y el azúcar hasta que esté tierna.
3. Añada el zumo de limón embotellado y reparta en caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 15 minutos; 1 litro: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 71 kcal.

Compota de mango y maracuyá

Para unos 3 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,8 kg de mango en dados
- pulpa de 4 maracuyás
- 200 ml de agua
- 150 g de azúcar
- 3 cucharadas (45 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Trocee el mango y mézclelo con la pulpa de maracuyá.
2. Cueza con el agua y el azúcar hasta que el mango esté tierno.
3. Añada el zumo de limón embotellado, necesario para acidificar, y reparta en caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 15 minutos; 1 litro: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 76 kcal.

Conservas de tomate (acidificadas)

Tomate troceado con albahaca

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 3,5 kg de tomates maduros
- zumo de limón embotellado: 1 cucharada por tarro de 500 ml
- 1 cucharadita de sal por tarro
- unas hojas de albahaca

PREPARACIÓN

1. Escalde y pele los tomates; tritúrelos o trocéelos según la receta.
2. Cueza la pulpa troceada cinco minutos y reparta la albahaca entre los tarros.
3. Añada a cada tarro el zumo de limón embotellado y la sal, imprescindibles para acidificar.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 40 minutos; 1 litro: 45 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 30 kcal.

Tomate triturado con cebolla

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 3,5 kg de tomates maduros
- zumo de limón embotellado: 1 cucharada por tarro de 500 ml
- 1 cucharadita de sal por tarro
- 1 cebolla pequeña picada

PREPARACIÓN

1. Escalde y pele los tomates; tritúrelos o trocéelos según la receta.
2. Pochar la cebolla aparte y mezclarla con el tomate triturado; cueza diez minutos.
3. Añada a cada tarro el zumo de limón embotellado y la sal, imprescindibles para acidificar.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 40 minutos; 1 litro: 45 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 34 kcal.

Salsa de tomate y cebolla

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 3,5 kg de tomates maduros
- zumo de limón embotellado: 1 cucharada por tarro de 500 ml
- 1 cucharadita de sal por tarro
- 1 cebolla pequeña picada
- hierbas al gusto

PREPARACIÓN

1. Escalde y pele los tomates; tritúrelos o trocéelos según la receta.
2. Pochar la cebolla, añadir el tomate y las hierbas y cocer hasta reducir ligeramente.
3. Añada a cada tarro el zumo de limón embotellado y la sal, imprescindibles para acidificar.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 40 minutos; 1 litro: 45 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 36 kcal.

Salsa de tomate al ajillo

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 3,5 kg de tomates maduros
- zumo de limón embotellado: 1 cucharada por tarro de 500 ml
- 1 cucharadita de sal por tarro
- 2 dientes de ajo laminados

PREPARACIÓN

1. Escalde y pele los tomates; tritúrelos o trocéelos según la receta.
2. Dorar suavemente el ajo, añadir el tomate y cocer diez minutos.
3. Añada a cada tarro el zumo de limón embotellado y la sal, imprescindibles para acidificar.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 40 minutos; 1 litro: 45 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 33 kcal.

Tomate frito casero

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 3,5 kg de tomates maduros
- zumo de limón embotellado: 1 cucharada por tarro de 500 ml
- 1 cucharadita de sal por tarro
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharadita de azúcar

PREPARACIÓN

1. Escalde y pele los tomates; tritúrelos o trocéelos según la receta.
2. Pochar la cebolla con el azúcar, añadir el tomate y cocer hasta que reduzca y espese.
3. Añada a cada tarro el zumo de limón embotellado y la sal, imprescindibles para acidificar.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 40 minutos; 1 litro: 45 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 45 kcal.

Salsa de tomate y zanahoria

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 3,5 kg de tomates maduros
- zumo de limón embotellado: 1 cucharada por tarro de 500 ml
- 1 cucharadita de sal por tarro
- 1 zanahoria pequeña rallada

PREPARACIÓN

1. Escalde y pele los tomates; tritúrelos o trocéelos según la receta.
2. Rehogar la zanahoria, añadir el tomate y cocer hasta que la salsa espese.
3. Añada a cada tarro el zumo de limón embotellado y la sal, imprescindibles para acidificar.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 40 minutos; 1 litro: 45 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 38 kcal.

Salsa pomodoro

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 3,5 kg de tomates maduros
- zumo de limón embotellado: 1 cucharada por tarro de 500 ml
- 1 cucharadita de sal por tarro
- unas hojas de albahaca
- 1 diente de ajo

PREPARACIÓN

1. Escalde y pele los tomates; tritúrelos o trocéelos según la receta.
2. Sofreír el ajo, añadir el tomate y la albahaca y cocer a fuego lento diez minutos.
3. Añada a cada tarro el zumo de limón embotellado y la sal, imprescindibles para acidificar.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 40 minutos; 1 litro: 45 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 32 kcal.

Tomate triturado con pimiento verde

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 3,5 kg de tomates maduros
- zumo de limón embotellado: 1 cucharada por tarro de 500 ml
- 1 cucharadita de sal por tarro
- 1 pimiento verde pequeño picado

PREPARACIÓN

1. Escalde y pele los tomates; tritúrelos o trocéelos según la receta.
2. Rehogar el pimiento, añadir el tomate triturado y cocer diez minutos.
3. Añada a cada tarro el zumo de limón embotellado y la sal, imprescindibles para acidificar.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 40 minutos; 1 litro: 45 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 35 kcal.

Salsa de tomate y romero

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 3,5 kg de tomates maduros
- zumo de limón embotellado: 1 cucharada por tarro de 500 ml
- 1 cucharadita de sal por tarro
- 1 ramita de romero

PREPARACIÓN

1. Escalde y pele los tomates; tritúrelos o trocéelos según la receta.
2. Cocer el tomate con el romero diez minutos y retirar la ramita antes de envasar.
3. Añada a cada tarro el zumo de limón embotellado y la sal, imprescindibles para acidificar.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 40 minutos; 1 litro: 45 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 31 kcal.

Salsa arrabiata

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 3,5 kg de tomates maduros
- zumo de limón embotellado: 1 cucharada por tarro de 500 ml
- 1 cucharadita de sal por tarro
- 1 guindilla seca
- 1 diente de ajo

PREPARACIÓN

1. Escalde y pele los tomates; tritúrelos o trocéelos según la receta.
2. Sofreír el ajo y la guindilla, añadir el tomate y cocer hasta reducir ligeramente.
3. Añada a cada tarro el zumo de limón embotellado y la sal, imprescindibles para acidificar.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 40 minutos; 1 litro: 45 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 34 kcal.

Tomate en dados con orégano

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 3,5 kg de tomates maduros
- zumo de limón embotellado: 1 cucharada por tarro de 500 ml
- 1 cucharadita de sal por tarro
- 1 cucharadita de orégano

PREPARACIÓN

1. Escalde y pele los tomates; tritúrelos o trocéelos según la receta.
2. Trocee los tomates en dados, cuézalos cinco minutos y reparta el orégano.
3. Añada a cada tarro el zumo de limón embotellado y la sal, imprescindibles para acidificar.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 40 minutos; 1 litro: 45 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 29 kcal.

Salsa de tomate a las finas hierbas

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 3,5 kg de tomates maduros
- zumo de limón embotellado: 1 cucharada por tarro de 500 ml
- 1 cucharadita de sal por tarro
- 1 cucharadita de finas hierbas

PREPARACIÓN

1. Escalde y pele los tomates; tritúrelos o trocéelos según la receta.
2. Cocer el tomate con las hierbas a fuego lento hasta que espese ligeramente.
3. Añada a cada tarro el zumo de limón embotellado y la sal, imprescindibles para acidificar.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 500 ml: 40 minutos; 1 litro: 45 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 100 g, valor orientativo de unas 32 kcal.

Encurtidos clásicos

Nabos encurtidos

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de nabos en bastones
- 500 ml de vinagre de vino blanco 5%
- 500 ml de agua
- 30 g de sal
- laurel y granos de pimienta

PREPARACIÓN

1. Pele los nabos y córtelos en bastones; escáldelos un minuto.
2. Lleve a ebullición el vinagre, el agua y la sal.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con la salmuera caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 18 kcal.

Tirabeques en vinagre

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,3 kg de tirabeques
- 500 ml de vinagre de vino blanco 5%
- 500 ml de agua
- 30 g de sal
- eneldo y ajo

PREPARACIÓN

1. Limpie los tirabeques y retíreles las hebras; escáldelos un minuto.
2. Lleve a ebullición el vinagre, el agua y la sal.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con la salmuera caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 24 kcal.

Brócoli en vinagre

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,3 kg de brócoli en ramilletes
- 500 ml de vinagre de vino blanco 5%
- 500 ml de agua
- 30 g de sal
- ajo y guindilla

PREPARACIÓN

1. Separe el brócoli en ramilletes y escáldelos un minuto.
2. Lleve a ebullición el vinagre, el agua y la sal.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con la salmuera caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 22 kcal.

Maíz baby en vinagre

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,3 kg de mazorquitas de maíz
- 500 ml de vinagre de vino blanco 5%
- 500 ml de agua
- 30 g de sal
- pimienta en grano

PREPARACIÓN

1. Lave las mazorquitas y escáldelas dos minutos.
2. Lleve a ebullición el vinagre, el agua y la sal.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con la salmuera caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 30 kcal.

Col lombarda encurtida

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de col lombarda en juliana
- 500 ml de vinagre de vino blanco 5%
- 500 ml de agua
- 30 g de sal
- clavo y laurel

PREPARACIÓN

1. Corte la col en juliana fina y escáldela un minuto.
2. Lleve a ebullición el vinagre, el agua y la sal.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con la salmuera caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 20 kcal.

Coles de Bruselas en vinagre

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,3 kg de coles de Bruselas
- 500 ml de vinagre de vino blanco 5%
- 500 ml de agua
- 30 g de sal
- mostaza en grano

PREPARACIÓN

1. Limpie las coles y escáldelas dos minutos.
2. Lleve a ebullición el vinagre, el agua y la sal.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con la salmuera caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 26 kcal.

Chayote en vinagre

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de chayote en dados
- 500 ml de vinagre de vino blanco 5%
- 500 ml de agua
- 30 g de sal
- ajo y orégano

PREPARACIÓN

1. Pele el chayote y córtelo en dados; escáldelo un minuto.
2. Lleve a ebullición el vinagre, el agua y la sal.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con la salmuera caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 16 kcal.

Sandía encurtida agridulce

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de corteza blanca de sandía en dados
- 450 ml de vinagre 5%
- 350 ml de agua
- 30 g de sal
- 150 g de azúcar y canela

PREPARACIÓN

1. Pele la corteza dejando solo la parte blanca y escáldela dos minutos.
2. Lleve a ebullición el vinagre, el agua y la sal.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con la salmuera caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 24 kcal.

Piña encurtida

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de piña en dados
- 450 ml de vinagre 5%
- 350 ml de agua
- 30 g de sal
- 150 g de azúcar y clavo

PREPARACIÓN

1. Pele la piña y córtela en dados firmes.
2. Lleve a ebullición el vinagre, el agua y la sal.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con la salmuera caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 40 kcal.

Cebolla al curry encurtida

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de cebollitas peladas
- 500 ml de vinagre de vino blanco 5%
- 500 ml de agua
- 30 g de sal
- 1 cucharadita de curry

PREPARACIÓN

1. Pele las cebollitas y escáldelas un minuto.
2. Lleve a ebullición el vinagre, el agua y la sal.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con la salmuera caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 28 kcal.

Zanahoria y jengibre encurtidas

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de zanahoria en bastones
- 500 ml de vinagre de vino blanco 5%
- 500 ml de agua
- 30 g de sal
- jengibre laminado

PREPARACIÓN

1. Pele las zanahorias, córtelas en bastones y escáldelas un minuto.
2. Lleve a ebullición el vinagre, el agua y la sal.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con la salmuera caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 22 kcal.

Rábano daikon en vinagre

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de daikon en bastones
- 500 ml de vinagre de vino blanco 5%
- 500 ml de agua
- 30 g de sal
- cúrcuma y guindilla

PREPARACIÓN

1. Pele el daikon y córtelo en bastones.
2. Lleve a ebullición el vinagre, el agua y la sal.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con la salmuera caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 16 kcal.

Verduras en vinagre y escabeches vegetales

Espárragos verdes en escabeche

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,3 kg de espárragos verdes
- 600 ml de vinagre 5%
- 400 ml de agua
- 30 g de sal
- ajo, laurel y orégano

PREPARACIÓN

1. Limpie los espárragos y escáldelos dos minutos.
2. Añada la sal y las especias al vinagre y el agua y dé un hervor.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con el escabeche caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 20 kcal.

Brócoli en escabeche

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,3 kg de brócoli en ramilletes
- 600 ml de vinagre 5%
- 400 ml de agua
- 30 g de sal
- ajo, laurel y orégano

PREPARACIÓN

1. Separe el brócoli en ramilletes y escáldelos un minuto.
2. Añada la sal y las especias al vinagre y el agua y dé un hervor.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con el escabeche caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 24 kcal.

Apio en escabeche

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,3 kg de apio en bastones
- 600 ml de vinagre 5%
- 400 ml de agua
- 30 g de sal
- ajo, laurel y orégano

PREPARACIÓN

1. Limpie el apio y córtelo en bastones; escáldelo un minuto.
2. Añada la sal y las especias al vinagre y el agua y dé un hervor.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con el escabeche caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 16 kcal.

Nabo en escabeche

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de nabo en dados
- 600 ml de vinagre 5%
- 400 ml de agua
- 30 g de sal
- ajo, laurel y orégano

PREPARACIÓN

1. Pele el nabo y córtelo en dados; escáldelo un minuto.
2. Añada la sal y las especias al vinagre y el agua y dé un hervor.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con el escabeche caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 18 kcal.

Tomate verde en escabeche

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de tomate verde en gajos
- 600 ml de vinagre 5%
- 400 ml de agua
- 30 g de sal
- ajo, laurel y orégano

PREPARACIÓN

1. Corte los tomates verdes en gajos firmes.
2. Añada la sal y las especias al vinagre y el agua y dé un hervor.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con el escabeche caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 22 kcal.

Cardo en escabeche

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,3 kg de cardo limpio en trozos
- 600 ml de vinagre 5%
- 400 ml de agua
- 30 g de sal
- ajo, laurel y orégano

PREPARACIÓN

1. Limpie el cardo retirando las hebras y escáldelo dos minutos.
2. Añada la sal y las especias al vinagre y el agua y dé un hervor.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con el escabeche caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 18 kcal.

Pimientos de Padrón en escabeche

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,3 kg de pimientos de Padrón
- 600 ml de vinagre 5%
- 400 ml de agua
- 30 g de sal
- ajo, laurel y orégano

PREPARACIÓN

1. Lave los pimientos y áselos brevemente.
2. Añada la sal y las especias al vinagre y el agua y dé un hervor.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con el escabeche caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 30 kcal.

Habas en escabeche

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,3 kg de habas desgranadas
- 600 ml de vinagre 5%
- 400 ml de agua
- 30 g de sal
- ajo, laurel y orégano

PREPARACIÓN

1. Desgrane las habas y escáldelas dos minutos.
2. Añada la sal y las especias al vinagre y el agua y dé un hervor.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con el escabeche caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 40 kcal.

Coles de Bruselas en escabeche

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,3 kg de coles de Bruselas
- 600 ml de vinagre 5%
- 400 ml de agua
- 30 g de sal
- ajo, laurel y orégano

PREPARACIÓN

1. Limpie las coles y escáldelas dos minutos.
2. Añada la sal y las especias al vinagre y el agua y dé un hervor.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con el escabeche caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 28 kcal.

Rábanos en escabeche

Para unos 4 tarros de 500 ml

INGREDIENTES

- 1,3 kg de rábanos
- 600 ml de vinagre 5%
- 400 ml de agua
- 30 g de sal
- ajo, laurel y orégano

PREPARACIÓN

1. Lave los rábanos y retíreles los extremos.
2. Añada la sal y las especias al vinagre y el agua y dé un hervor.
3. Reparta la verdura en los tarros y cúbrala con el escabeche caliente.
4. Retire las burbujas, ajuste el espacio de cabeza indicado y cierre bien los tarros.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 15 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Ración de 50 g, valor orientativo de unas 16 kcal.

Salsas, mojos y condimentos (acidificados)

Salsa de tomate y pimiento asado

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 2 kg de tomate maduro
- 500 g de pimiento rojo asado
- 150 ml de vinagre 5%
- sal y especias

PREPARACIÓN

1. Triture el tomate con el pimiento asado.
2. Añada el vinagre, la sal y las especias.
3. Cueza a fuego lento hasta que la salsa espese y reduzca.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 15 minutos; 500 ml: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (15 ml), valor orientativo de unas 28 kcal.

Chutney de manzana y pasas

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de manzana en dados
- 200 g de pasas
- 250 ml de vinagre 5%
- 250 g de azúcar
- jengibre y especias

PREPARACIÓN

1. Mezcle la manzana, las pasas, el azúcar y las especias.
2. Añada el vinagre y cueza a fuego lento.
3. Continúe la cocción hasta que la mezcla espese y tome color.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 15 minutos; 500 ml: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (15 ml), valor orientativo de unas 60 kcal.

Chutney de melocotón

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de melocotón en dados
- 250 ml de vinagre 5%
- 250 g de azúcar
- cebolla, jengibre y especias

PREPARACIÓN

1. Mezcle el melocotón con la cebolla, el azúcar y las especias.
2. Añada el vinagre y cueza a fuego lento.
3. Cueza hasta que la mezcla espese.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 15 minutos; 500 ml: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (15 ml), valor orientativo de unas 58 kcal.

Chutney de piña

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de piña en dados
- 250 ml de vinagre 5%
- 250 g de azúcar
- cebolla y guindilla

PREPARACIÓN

1. Mezcle la piña con la cebolla, el azúcar y la guindilla.
2. Añada el vinagre y cueza a fuego lento.
3. Cueza hasta que espese y la piña quede melosa.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 15 minutos; 500 ml: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (15 ml), valor orientativo de unas 62 kcal.

Salsa agridulce de piña

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de piña triturada
- 200 ml de vinagre 5%
- 250 g de azúcar
- 1 pimiento rojo picado
- sal

PREPARACIÓN

1. Triture la piña y mézclela con el pimiento.
2. Añada el vinagre, el azúcar y la sal.
3. Cueza a fuego lento hasta que la salsa espese.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 15 minutos; 500 ml: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (15 ml), valor orientativo de unas 55 kcal.

Relish de cebolla

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de cebolla picada
- 250 ml de vinagre 5%
- 200 g de azúcar
- sal y mostaza en grano

PREPARACIÓN

1. Pique la cebolla finamente.
2. Añada el vinagre, el azúcar, la sal y la mostaza.
3. Cueza a fuego lento hasta que reduzca y tome textura de relish.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 15 minutos; 500 ml: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (15 ml), valor orientativo de unas 45 kcal.

Salsa de ciruela y especias

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de ciruelas deshuesadas
- 200 ml de vinagre 5%
- 300 g de azúcar
- jengibre, canela y clavo

PREPARACIÓN

1. Trocee las ciruelas y mézclelas con el azúcar y las especias.
2. Añada el vinagre y cueza a fuego lento.
3. Triture la salsa y cueza hasta que espese.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 15 minutos; 500 ml: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (15 ml), valor orientativo de unas 52 kcal.

Kétchup de remolacha

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 2 kg de remolacha cocida
- 150 ml de vinagre 5%
- 150 g de azúcar
- sal y especias

PREPARACIÓN

1. Triture la remolacha cocida.
2. Añada el vinagre, el azúcar, la sal y las especias.
3. Cueza a fuego lento hasta que la salsa espese.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 15 minutos; 500 ml: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (15 ml), valor orientativo de unas 40 kcal.

Salsa de guindilla dulce

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 800 g de guindilla roja picada
- 400 g de azúcar
- 250 ml de vinagre 5%
- 2 dientes de ajo
- sal

PREPARACIÓN

1. Triture la guindilla con el ajo.
2. Añada el azúcar, el vinagre y la sal.
3. Cueza a fuego lento hasta que la salsa espese y brille.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 15 minutos; 500 ml: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (15 ml), valor orientativo de unas 50 kcal.

Salsa de tomate y miel

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 2,5 kg de tomate maduro
- 150 ml de vinagre 5%
- 120 g de miel
- sal y especias

PREPARACIÓN

1. Cueza y triture el tomate.
2. Añada el vinagre, la miel, la sal y las especias.
3. Cueza a fuego lento hasta que reduzca y espese.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 15 minutos; 500 ml: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (15 ml), valor orientativo de unas 38 kcal.

Chutney de mango y manzana

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1 kg de mango en dados
- 700 g de manzana en dados
- 250 ml de vinagre 5%
- 250 g de azúcar
- jengibre y especias

PREPARACIÓN

1. Mezcle el mango y la manzana con el azúcar y las especias.
2. Añada el vinagre y cueza a fuego lento.
3. Cueza hasta que la mezcla espese.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 15 minutos; 500 ml: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (15 ml), valor orientativo de unas 59 kcal.

Salsa de pimiento y tomate

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de tomate maduro
- 1 kg de pimiento rojo
- 150 ml de vinagre 5%
- sal y especias

PREPARACIÓN

1. Ase y pele los pimientos; tritúrelos con el tomate.
2. Añada el vinagre, la sal y las especias.
3. Cueza a fuego lento hasta que la salsa espese.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 15 minutos; 500 ml: 20 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (15 ml), valor orientativo de unas 30 kcal.

Cítricos, membrillo y dulces de fruta

Mermelada de naranja y jengibre

Para unos 5 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de naranjas
- 1,2 kg de azúcar
- 2 cucharadas de jengibre rallado
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Corte las naranjas en finas láminas con su piel y déjelas en remojo una noche.
2. Cueza la fruta hasta ablandar la piel, añada el azúcar y el jengibre.
3. Cueza hasta el punto de gel y añada el zumo de limón embotellado.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 58 kcal.

Mermelada de limón y lima

Para unos 5 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1 kg de limones
- 500 g de limas
- 1,3 kg de azúcar
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Corte los cítricos en finas láminas y déjelos en remojo con el agua una noche.
2. Cueza la fruta hasta ablandar la piel y añada el azúcar.
3. Cueza hasta el punto de gel.
4. Reparta en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 55 kcal.

Mermelada de naranja y arándano rojo

Para unos 5 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,2 kg de naranjas
- 400 g de arándanos rojos
- 1,2 kg de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Corte las naranjas en láminas y mézclelas con los arándanos.
2. Cueza la fruta hasta ablandarla y añada el azúcar.
3. Cueza hasta el punto de gel y añada el zumo de limón embotellado.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 60 kcal.

Mermelada de clementina

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de clementinas
- 1 kg de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Pele y trocee las clementinas, reservando algo de piel en juliana.
2. Cueza la fruta y la piel hasta ablandarlas y añada el azúcar.
3. Cueza hasta el punto de gel y añada el zumo de limón embotellado.
4. Reparta en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 56 kcal.

Mermelada de naranja y cardamomo

Para unos 5 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de naranjas
- 1,2 kg de azúcar
- 4 vainas de cardamomo
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Corte las naranjas en finas láminas y déjelas en remojo una noche.
2. Cueza la fruta hasta ablandar la piel, añada el azúcar y el cardamomo.
3. Cueza hasta el punto de gel y añada el zumo de limón embotellado.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 57 kcal.

Dulce de manzana

Para unos 6 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 2 kg de manzanas
- 1,3 kg de azúcar
- 3 cucharadas (45 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Cueza las manzanas troceadas hasta ablandarlas y tritúrelas.
2. Cueza la pulpa con el azúcar y el zumo de limón embotellado.
3. Continúe removiendo hasta que la pasta se despegue del fondo.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 68 kcal.

Dulce de membrillo y manzana

Para unos 6 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,3 kg de membrillos
- 700 g de manzanas
- 1,4 kg de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Cueza el membrillo y la manzana troceados hasta ablandarlos y tritúrelos.
2. Cueza la pulpa con el azúcar y el zumo de limón embotellado.
3. Continúe removiendo hasta que la pasta se despegue del fondo.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 70 kcal.

Mermelada de cuatro cítricos

Para unos 6 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 500 g de naranja
- 500 g de limón
- 500 g de mandarina
- 250 g de pomelo
- 1,5 kg de azúcar
- 300 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Corte todos los cítricos en finas láminas y déjelos en remojo con el agua una noche.
2. Cueza la fruta hasta ablandar la piel y añada el azúcar.
3. Cueza hasta el punto de gel.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 58 kcal.

Cáscara de limón confitada

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1 kg de cáscara de limón en tiras
- 800 g de azúcar
- 500 ml de agua
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Escalde las tiras de cáscara tres veces para suavizar el amargor.
2. Prepare un almíbar con el agua y el azúcar y confite la cáscara a fuego suave.
3. Añada el zumo de limón embotellado al final de la cocción.
4. Envase en caliente con su almíbar, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 72 kcal.

Mermelada de limón y vainilla

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de limones
- 1,1 kg de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Corte los limones en finas láminas y déjelos en remojo con el agua una noche.
2. Cueza la fruta hasta ablandar la piel, añada el azúcar y la vainilla.
3. Cueza hasta el punto de gel.
4. Reparta en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 54 kcal.

Mermelada de mandarina y jengibre

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de mandarinas
- 1 kg de azúcar
- 2 cucharadas de jengibre rallado
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Pele y trocee las mandarinas, reservando algo de piel en juliana.
2. Cueza la fruta y la piel hasta ablandarlas, añada el azúcar y el jengibre.
3. Cueza hasta el punto de gel y añada el zumo de limón embotellado.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 56 kcal.

Mermelada de pomelo y naranja

Para unos 5 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1 kg de pomelo
- 800 g de naranja
- 1,3 kg de azúcar
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Corte el pomelo y la naranja en finas láminas y déjelos en remojo con el agua una noche.
2. Cueza la fruta hasta ablandar la piel y añada el azúcar.
3. Cueza hasta el punto de gel.
4. Reparta en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 0,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Cucharada (20 g), valor orientativo de unas 57 kcal.

Siropes, jarabes y concentrados de fruta

Sirope de mora

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de moras
- 600 g de azúcar
- 250 ml de agua
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Triture las moras y cuézalas con el agua; cuele el jugo.
2. Cueza el jugo con el azúcar hasta que reduzca ligeramente.
3. Añada el zumo de limón embotellado, necesario para acidificar, y mezcle bien.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Vaso (200 ml) ya diluido, valor orientativo de unas 90 kcal.

Sirope de frutos rojos

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de frutos rojos variados
- 600 g de azúcar
- 250 ml de agua
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Triture los frutos rojos y cuézalos con el agua; cuele el jugo.
2. Cueza el jugo con el azúcar hasta que reduzca ligeramente.
3. Añada el zumo de limón embotellado, necesario para acidificar, y mezcle bien.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Vaso (200 ml) ya diluido, valor orientativo de unas 88 kcal.

Sirope de naranja

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,2 litros de zumo de naranja recién exprimido
- 600 g de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Cuele el zumo de naranja para retirar pulpa y pepitas.
2. Cueza el jugo con el azúcar hasta que reduzca ligeramente.
3. Añada el zumo de limón embotellado, necesario para acidificar, y mezcle bien.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Vaso (200 ml) ya diluido, valor orientativo de unas 95 kcal.

Sirope de manzana y canela

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de manzanas
- 600 g de azúcar
- 250 ml de agua
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Cueza las manzanas troceadas con el agua y una rama de canela; cuele el jugo.
2. Cueza el jugo con el azúcar hasta que reduzca ligeramente.
3. Añada el zumo de limón embotellado, necesario para acidificar, y mezcle bien.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Vaso (200 ml) ya diluido, valor orientativo de unas 85 kcal.

Sirope de pera

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de peras maduras
- 600 g de azúcar
- 250 ml de agua
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Cueza las peras troceadas con el agua; cuele el jugo.
2. Cueza el jugo con el azúcar hasta que reduzca ligeramente.
3. Añada el zumo de limón embotellado, necesario para acidificar, y mezcle bien.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Vaso (200 ml) ya diluido, valor orientativo de unas 88 kcal.

Sirope de piña

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de piña
- 600 g de azúcar
- 250 ml de agua
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Triture la piña y cuézala con el agua; cuele el jugo.
2. Cueza el jugo con el azúcar hasta que reduzca ligeramente.
3. Añada el zumo de limón embotellado, necesario para acidificar, y mezcle bien.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Vaso (200 ml) ya diluido, valor orientativo de unas 92 kcal.

Sirope de lavanda y limón

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de flores de lavanda secas
- 600 g de azúcar
- 500 ml de agua
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Infusione la lavanda en el agua caliente diez minutos y cuele.
2. Cueza el jugo con el azúcar hasta que reduzca ligeramente.
3. Añada el zumo de limón embotellado, necesario para acidificar, y mezcle bien.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Vaso (200 ml) ya diluido, valor orientativo de unas 80 kcal.

Concentrado de naranja

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,2 litros de zumo de naranja
- 700 g de azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Cuele bien el zumo de naranja.
2. Cueza el jugo con el azúcar hasta que reduzca ligeramente.
3. Añada el zumo de limón embotellado, necesario para acidificar, y mezcle bien.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Vaso (200 ml) ya diluido, valor orientativo de unas 98 kcal.

Sirope de tamarindo

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 400 g de pulpa de tamarindo
- 600 g de azúcar
- 600 ml de agua
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Disuelva la pulpa de tamarindo en el agua caliente y cuele las fibras.
2. Cueza el jugo con el azúcar hasta que reduzca ligeramente.
3. Añada el zumo de limón embotellado, necesario para acidificar, y mezcle bien.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Vaso (200 ml) ya diluido, valor orientativo de unas 100 kcal.

Sirope de rosa mosqueta

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 300 g de escaramujos de rosa mosqueta
- 600 g de azúcar
- 700 ml de agua
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Cueza los escaramujos en el agua hasta ablandarlos y cuele bien el jugo.
2. Cueza el jugo con el azúcar hasta que reduzca ligeramente.
3. Añada el zumo de limón embotellado, necesario para acidificar, y mezcle bien.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Vaso (200 ml) ya diluido, valor orientativo de unas 78 kcal.

Sirope de saúco

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1 kg de bayas de saúco maduras
- 600 g de azúcar
- 400 ml de agua
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Cueza las bayas de saúco con el agua y cuele el jugo.
2. Cueza el jugo con el azúcar hasta que reduzca ligeramente.
3. Añada el zumo de limón embotellado, necesario para acidificar, y mezcle bien.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Vaso (200 ml) ya diluido, valor orientativo de unas 84 kcal.

Sirope de manzana y jengibre

Para unos 4 tarros de 250 ml

INGREDIENTES

- 1,5 kg de manzanas
- 600 g de azúcar
- 250 ml de agua
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón embotellado

PREPARACIÓN

1. Cueza las manzanas con el agua y jengibre laminado; cuele el jugo.
2. Cueza el jugo con el azúcar hasta que reduzca ligeramente.
3. Añada el zumo de limón embotellado, necesario para acidificar, y mezcle bien.
4. Envase en caliente en los tarros, retire las burbujas con cuidado y cierre bien.

ESPACIO DE CABEZA: 1,5 cm

TIEMPO EN BAÑO MARÍA: 250 ml: 10 minutos; 500 ml: 10 minutos

ALTITUD: Corrija por altitud (capítulo 3).

POR RACIÓN (APROX.): Vaso (200 ml) ya diluido, valor orientativo de unas 86 kcal.

Para terminar

Si ha llegado hasta aquí con la despensa más llena que cuando empezó, ha entendido lo esencial: conservar en casa no es un acto de suerte, sino de método. Cada tarro bien sellado es el resultado de unos pasos sencillos repetidos con cuidado.

Antes de guardar sus conservas, dedique un momento a los últimos controles. Deje enfriar los botes entre doce y veinticuatro horas sin moverlos, y compruebe que la tapa ha quedado cóncava y firme. Si alguna no ha sellado, refrigere ese tarro y consúmalo en pocos días, o vuelva a procesarlo con una tapa nueva. Etiquete siempre con el nombre de la receta y la fecha, y guarde los botes en un lugar fresco, seco y oscuro.

Revise su despensa de vez en cuando. Deseche sin probar cualquier conserva con la tapa abombada, con fugas, con olor extraño o con un aspecto que no le convenza. Ante la duda, es mejor perder un tarro que arriesgar la salud. La mayoría de estas preparaciones conserva su mejor calidad durante un año, aunque el contenido siga siendo seguro algo más si el cierre se mantiene intacto.

A partir de ahora, estas recetas son solo un punto de partida. Cambie las frutas de temporada, ajuste las especias a su gusto y anote sus propias variantes al margen, siempre respetando las proporciones de ácido y los tiempos de proceso. Así, poco a poco, este recetario dejará de ser mío para convertirse en el suyo. Buena cosecha y buen provecho.