

## Ketchup di datteri, facile e veloce

I datteri contengono una sana dose di vitamine, minerali e fibre e sono un dolcificante completamente naturale. Non compro datteri spesso non sono sicura di quanto durino i datteri nel frigorifero, ma li conservo per qualche mese. Inoltre si congelano bene poiché sono frutta secca e non hanno molta umidità. Puoi congelarli interi o come pasta di datteri.

Usando i datteri in questa ricetta si ottiene una tazza di ketchup insieme a una buona porzione di potassio, magnesio, B12 e altre cose buone.

Attenzione: Dato l'elevato potere energetico, il consumo di datteri è sconsigliato per chi segue un regime alimentare ipocalorico, mentre può essere raccomandato durante le diete energetiche, in particolare in caso di debilitazione fisica e di affaticamento. Il magnesio non rappresenta l'unico minerale contenuto nel dattero; si ricorda anche il ferro, il potassio, il rame, lo zinco, il calcio, il manganese ed il fosforo.. I datteri contengono anche una modesta quantità di vitamine, soprattutto quelle del gruppo B (B1, B2 e B6).

Potete usare datteri tipo Medjool o un altro tipo di datteri come Deglet date noor.

Si può usare questo ketchup anche in altre ricette come la salsa barbecue e le salse da cocktail.

Si può usare una salsa di pomodoro abbastanza densa al posto del concentrato di pomodoro.

Porzioni: 230 gr.

### Ingredienti

- 100 g di datteri (circa 6 datteri di Medjool), (preventivamente immersi in acqua calda per ammorbidirli per 10 minuti, denocciolati e sgocciolati.
- 180 g di concentrato di pomodoro (senza additivi o sale)
- 110 ml o 1/2 tazza di acqua
- 2 cucchiaini di aceto bianco
- 1/2 cucchiaino di cipolla in polvere
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino di sale

### Istruzioni

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in un robot da cucina o in un frullatore ad alta velocità.
2. Tritare fino a quando non si ottiene la consistenza uniforme e desiderata. Raschiare i lati con una spatola per assicurarsi che tutti i pezzi siano coinvolti. Potete aggiungere più acqua se volete diluirla un po'.
3. Conservare in un barattolo sigillato in frigorifero da 1 a 2 settimane o congelare per alcuni mesi