Rajčatový džus

https://www.varimesmarcelou.cz/zavarovani-konzervovani-nakladani/rajcatovy-dzus.html

Nad rajčatovým džusem by možná někdo ohrnul nos, ale mně vždy chutnal. Velmi chutnal. Letos se nám doma urodilo hodně rajčat, vyzrálých a sladkých, tak co s nimi. No přece rajčatový džus.

Rajčatový džus je pro mne lahůdka a to jsem ani nevěděla, jak je zdravý a jak blahodárně působí na lidský organismus. Na Wikipedii jsem se dozvěděla, že:

……rajčatový džus je mimo jiné bohatý na lykopen, což je antioxidant a karotenoid, přispívající ke snižování rizika výskytu kardiovaskulárních onemocnění, snižování hladiny cholesterolu v krvi, podpoře imunitního systému a ochraně kůže před negativním vlivem UV záření…..

Podle řecké studie publikované v lednu 2013 má rajčatový džus rovněž příznivý vliv na svalovou regeneraci u sportovců.

Na přípravu 1,1 litru rajčatového džusu budeme potřebovat

- 2 kg vyzrálých rajčat
- 1 opravdu velkou červenou cibuli
- 10 g krupicového cukru
- 8 g soli
- 7 šalvějových listů
- 2 větvičky tymiánu
- 1 větvička rozmarýnu (10 cm dlouhá)
- 6 skleniček o obsahu 2 dl
- Nálevka (trychtýř)
- Pasírovač s nejmenšími otvory

Postup přípravy rajčatového džusu

Rajčata umyjeme ve studené vodě, zbavíme je tvrdých středů a nakrájíme je na menší kusy.

Nakrájená rajčata vložíme do hrnce, přidáme oloupanou a nakrájenou cibuli na měsíčky a připravené bylinky.

Nakrájená rajčata s cibulí a bylinkami
Zdroj:Marcela Hackerová

Vše promícháme a hrnec začneme zahřívat.

Obsah hrnce povaříme od bodu varu 10 – 15 minut, aby dužina změkla a šla dobře pasírovat. Stonky tymiánu a rozmarýnu vyjmeme a dáme stranou.

Ještě horkou směs propasírujeme přes pasírovač s nejmenšími otvory.

Přepasírovaná rajčatová šťáva
Zdroj:Marcela Hackerová

Získanou šťávu znovu přivedeme k varu, přidáme 10 g krupicového cukru, 8 g soli a povaříme 15 minut.

Horké ihned přelijeme pomocí nálevky do skleniček. Skleničky dobře uzavřeme a sterilujeme 20 minut na 95 °C.

Na skleničky se chodím dívat a těším se, až si džus naliju do pohárku s brčkem. Chutnal totiž výborně.

Usoudila jsem, že pokud bych chtěla uspokojit svoji chuť na rajčatový džus, musela bych ho připravit nejméně z 20 kg rajčat a to jsme letos neměli. Snad někdy příště.