

# Marmellata di Mango al cardamomo

Il cardamomo è una spezia molto poco utilizzata nella nostra cucina, è utilizzato invece tantissimo in oriente e si sposa molto bene sia con le carni che con i dolci. È inoltre uno dei componenti principali del Garam-Masala, un mix di spezie tipico della cucina indiana.



Io l'ho usato per speziare una marmellata di mango allo zucchero di canna.

Ho usato il Bimby ma si può cuocere normalmente sul fuoco, stando molto attenti che non attacchi.

Un'ultima nota: se volete una marmellata più chiara (ma meno saporita!) utilizzate lo zucchero bianco invece di quello di canna.

Ingredienti:

- 350gr polpa di mango (1 frutto grande)
- 150 gr zucchero di canna (io ho usato il muscovado che è molto profumato, ma anche il Demerara andrà bene)
- il succo di un limone
- 2 baccelli di cardamomo verde
- una punta di cucchiaino di cannella
- un pezzetto di zenzero fresco, oppure mezzo cucchiaino di polvere.

Pulire il mango e tagliarlo a cubetti, unire allo zucchero e frullare brevemente. Aggiungere la cannella e lo zenzero grattugiato. Rompere i baccelli di cardamomo e versare i semi

sulla frutta. Chiudere il boccale, posizionarvi sopra il cestello per non fare uscire schizzi, e cuocere: 30 minuti 100 gradi velocità 2.

Al termine frullare se si vuole una consistenza più liscia. Invasare, tappare e lasciare raffreddare bene.