me nuda tierra!

La Rioja

Tiempo	Raciones
20'	8

Alérgenos

Sulfitos

Alternativas

Sin alcohol
Sin azúcar

Melocotón con vino

Los vinos de La Rioja suelen asociarse a variedades de vino tinto como la garnacha o el tempranillo, aunque bajo esta denominación hoy en día encontramos vinos blancos y rosados

Ingredientes

8 melocotones
1 litro de vino tinto Rioja joven
Piel de 1 naranja
Piel de 1 limón
750 g de azúcar
Canela en rama
Canela en polvo

Cocinar las frutas, como los melocotones, de este modo permite conservarlos durante más tiempo y aprovechar cuando están en temporada y son abundantes.

Elaboración

1. Pelar los melocotones y cortarlos por la mitad retirando el hueso.

2. En una cazuela, poner el azúcar con la mitad del vino. Calentar a fuego medio suave para caramelizar.

3. Cuando empiece a tomar un color de caramelo, añadir el restante vino, la piel del limón y de la naranja (sin el albedo, la parte blanca entre la piel y los gajos), y la canela en rama. Llevar a ebullición y bajar el fuego a media potencia para seguir cocinando.

4. Incorporar los melocotones y cocinar durante unos 5 minutos hasta que se ablanden.

5. Retirar los melocotones de la cazuela conservando el líquido. Reservar los melocotones aparte.

6. Volver a poner la cazuela con el líquido, a fuego medio, removiendo para que el líquido se reduzca y se forme una salsa un poco espesa.

7. Servir los melocotones, bien rociados con la salsa de vino.

8. Se puede espolvorear un poco de canela en polvo por encima.

> Los melocotones con vino se pueden conservar en frascos de cristal esterilizados (tapa y bote escaldados en agua hirviendo) y cerrados al vacío.

Alternativas

Para la alternativa sin alcohol y sin azúcar se puede utilizar un mosto o un zumo de uva natural sin azúcares añadidos. El punto de caramelización y espesor deseado se consigue con los azúcares naturales presentes en el zumo de uva, debiendo cocinarse durante más tiempo que en la receta original; con vino tinto y azúcar.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)