menuda tierra!

Errioxa

Denbora

20'

Errazioak

8

Alergenoak

Sulfitoak

Aukerak

Alkoholik gabe

Azukrerik gabe

Mertxikak ardoarekin

Errioxako ardoak ardo beltzaren barietateekin lotu ohi dira, garnatxa edo tempranilloarekin, adibidez, nahiz eta deitura horren barruan ardo zuri eta gorriak ere badauden gaur egun

Osagaiak

8 mertxika
Litro bat Errioxako ardo beltz gazte
Laranja baten azala
Limoi baten azala
750 g azukre
Kanela-zotza
Kanela-hautsa

Frutak kozinatuz gero, mertxikak bezala, denbora gehiagoz kontserba daitezke; ondorioz, denboraldia dutenean eta asko daudenean, udan, kasurako, gorde eta urte osoan goza daitezke.

Prestatzeko modua

1. Zuritu mertxikak, moztu erditik eta kendu hezurra.

2. Lapiko batean, jarri azukrea eta ardoaren erdia. Berotu su ertain-leunean, karamelizatzeko.

3. Karamelu-kolorea hartzen hasten denean, erantsi ardoaren gainerakoa eta limoiaren eta laranjaren azalak (albedorik gabe, hau da, azalaren eta atalen arteko zati zuria kenduta), baita kanela-zotza ere. Berotu irakin arte eta jaitsi sua potentzia erdira, egiten jarraitzeko.

4. Sartu mertxikak eta kozinatu 5 minutuz, bigundu arte.

5. Atera mertxikak lapikotik eta gorde likidoa. Utzi mertxikak beste toki batean.

6. Berotu likidoa su ertainean eraginez, murrizteko eta saltsa apur bat lodia sortzeko.

7. Zerbitzatu mertxikak ardo-saltsarekin ondo bustita.

8. Gainaldean, kanela-hauts pixka bat zabaldu ahal zaio.

> Mertxikak ardoarekin beirazko flasko esterilizatuetan gorde daitezke (estalkia eta ontzia galdarraztaturik), hutsean itxita.

Aukerak

Alkoholik eta azukrerik gabea egiteko, azukre erantsirik gabeko muztioa edo mahats-zuku naturala balia daiteke. Nahi den karamelizazio- eta loditasun-puntua mahats-zukuaren berezko azukreekin lortzen da; horretarako, jatorrizko errezetan baino denbora gehiagoz kozinatu behar da, ardo beltzarekin eta azukrearekin.

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