me nuda tierra

La Rioja

Temps	Racions
20'	8

Al·lèrgens

Sulfits

Alternatives

Sense alcohol

Sense sucre

Préssec amb vi

Els vins de la Rioja solen associar-se a varietats de vi negre com la garnatxa o l'ull de llebre, encara que sota aquesta denominació avui dia trobem vins blancs i rosats

Ingredients

8 préssecs
1 litre de vi negre Rioja jove
Pell d'1 taronja
Pell d'1 llimona
750 g de sucre
1 canonet de canyella
Canyella en pols

Cuinar les fruites, com els préssecs, d'aquesta manera permet conservar-los durant més temps i aprofitar quan estan en temporada i són abundants.

Elaboración

1. Peleu els préssecs i talleu-los per la meitat retirant l'os.

2. En una cassola, poseu el sucre amb la meitat del vi. Escalfar-ho a foc mitjà suau per caramel·litzar.

3. Quan comenci a agafar un color de caramel, afegiu-hi el vi restant, la pell de la llimona i de la taronja (sense l'albedo, que és la part blanca entre la pell i els grills), i un canonet de canyella. Portar a ebullició i abaixar el foc a mitja potència per continuar cuinant.

4. Incorporar els préssecs i cuinar durant uns 5 minuts fins que s'estovin.

5. Retirar els préssecs de la cassola conservant el líquid. Reservar els préssecs a part.

6. Tornar a posar la cassola amb el líquid, a foc mitjà, remenant perquè el líquid es redueixi i es formi una salsa una mica espessa.

7. Serviu els préssecs, ben ruixats amb la salsa de vi.

8. Es pot empolvorar una mica de canyella en pols per sobre.

> Els préssecs amb vi es poden conservar en flascons de vidre esterilitzats (tapa i pot escaldats en aigua bullent) i tancats al buit.

Alternatives

Per a l'alternativa sense alcohol i sense sucre es pot fer servir un most o un suc de raïm natural sense sucres afegits. El punt de caramel·lització i gruix desitjat s'aconsegueix amb els sucres naturals presents al suc de raïm, havent de cuinar-se durant més temps que a la recepta original.

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