me nuda tierra

A Rioxa

Tempo

20'

Racións

8

Alérxenos

Sulfitos

Alternativas

Sen alcol

Sen azucre

Prexego con viño

Os viños da Rioxa adoitan ser tintos e elaborárense coas variedades de uva garnacha e tempranillo, aínda que tamén os hai rosados e mesmo elaborados con variedades brancas

Ingredientes

8 pexegos

750 g de azucre

1 l dun rioxa tinto sen crianza

A tona dunha laranxa (sen a parte branca)

A tona dun limón (sen a parte branca)

Canela en rama

Canela en po (opcional)

Cociñar froita deste modo permítenos conservala durante máis tempo, consumila durante calquera época do ano, e aproveitar mellor, xa que logo, aquela en tempada e abundante.

Elaboración

1. Pelamos os pexegos, cortámolos ao medio e retirámoslles a carabuña.

2. Nunha tarteira, agregamos o azucre e a metade do viño. A continuación, quentámolo con lume moderado-maino para que acaramele.

3. Así que empece a coller a cor do caramelo, engadímoslle o resto do viño, a tona da laranxa e a do limón e mais a canela en rama. Levámolo a ebulición e despois, baixamos o lume a media potencia.

4. Incorporamos os pexegos e seguimos cociñando durante uns 5 minutos, ata que amolezan. Cando xa estean brandos, retirámolos e reservámolos.

5. Imos remexendo o líquido da tarteira, aínda co lume moderado, ata que se reduza e se forme un prebe algo mesto.

6. Servimos os pexegos ben regados co prebe de viño e, opcionalmente, empoámoslle canela en po.

> Os pexegos con viño pódense conservar ao baleiro en frascos de cristal esterilizados, escaldados (tapa incluída).

Alternativas

Para unha versión sen alcohol e sen azucre, estes trócanse por mosto ou por zume natural de uva sen azucres engadidos. Os puntos desexados de caramelización e de espesor do prebe conseguiranse aquí grazas aos azucres naturalmente presentes, polo que será necesario cociñalo todo durante máis tempo ca no caso da receita orixinal.

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