Teresa



POSTRES · VEGÀ

Arrop de most de raïm amb fruita

3h · 8 racions · 204 kcal

Ingredients

2 litres de suc de raïm, most

Mateixa quantitat de raïm blanc i de negre

600 grams de fruita i hortalisses (poma, pera, codony, figues, carbassa, albergínia, moniato), totes tallades a daus

PER RACIÓ

Proteïnes	**2,1 g**
Greixos	**0,5 g**
Hidrats	**49 g**
Fibra	**2,4 g**

Elaboració

PREPARACIÓ DEL MOST

1. Aixafar el raïm amb les mans o una cullera, treure'n el suc i colar-lo
2. Amb liquadora
3. Comprar el most ja preparat que sigui natural, no fet a partir de concentrat
4. Bullir el most a foc lent, primer 1 hora amb l'olla tapada, destapar i continuar fins que redueixi a la meitat, una hora més aproximadament
5. Rentar i tallar la fruita escollida a trossos no gaire grans, millor si és no tractada
6. Incorporar la fruita i continuar la cocció aproximadament una hora, tapat, fins que el líquid hagi reduït novament a la meitat i la fruita estigui ben tova
7. S'ha de remenar sovint, que no s'enganxi
8. Omplir els pots, tapar-los i deixar-los refredar boca avall
9. Si es vol conservar temps, esterilitzar els pots al bany Maria

RECOMANACIONS

És una confitura sense sucre afegit amb un gust molt definit per consumir sola o amb gelat de vainilla. La creadora hi ha posat poma, préssec i carbassa. Queda una confitura bastant fosca.

Fet amb CookNest