

Receta para preparar la compota de frutas secas (deshidratadas)

Se trata de una bebida refrescante que ayuda a bajar las comilonas de Navidad: ¡buena, rica y saludable!

Ingredientes:

Alrededor de 20 ciruelas pasas sin hueso

Tiras de pera y manzana deshidratada (10 de cada especie)

5 Orejones de albaricoque y/o de melocotón

Uvas pasas (un puñado)

Azúcar o miel

Ralladura de un limón

2-3 clavos

Un poco de vainilla (de la vara)

Para que salga de verdad bien, conviene primero poner las frutas secas (una vez lavadas un poco) en remojo pero cada especie por separado. Al cabo de algunas horas, si queremos ser ortodoxos, hay que cocer las frutas por separado pero también se puede ponerlo todo en una cazuela. Deben cocerse a fuego lento unos 20 minutos añadiendo la ralladura de limón, los clavos y la vainilla, y miel o azúcar. Una vez cocidos rectificar el grado de dulzura pero hay que tener en cuenta que no debe estar muy muy dulce. Esta compota aguanta en la nevera algunos días y si no se consumen todas las frutas, se pueden aprovechar para acompañar patés y asados servidos como embutido, o para acompañar asados de ave (viene genial al pato por ejemplo). Para tal fin hay que añadir a la compota un poco de vinagre, añadir más especias (según gusto) y pasterizar las frutas en botes de cristal con el líquido obtenido.



¡Feliz Navidad!