

Arándanos de Invierno



Prep: 5 min. Cocción: 10 min. Porciones: 4 - 6

Salsa de arándanos enteros

INGREDIENTES

- 1 paquete de 12 onzas de arándanos enteros frescos o congelados
- 1 taza de agua
- 1/2 a 1 taza de azúcar (al gusto)
- Opcional: 1 naranja, ramitas de romero fresco

INSTRUCCIONES

1. Colocar una cacerola mediana en la hornilla, mezclar el agua y el azúcar a fuego medio alto.
2. Revolver ocasionalmente para combinar el azúcar y agua. Calentar hasta que hierva.
3. A medida que la mezcla hierva, agregar los arándanos enteros.
4. Reducir el fuego a ebullición baja por 10 minutos y revolver ocasionalmente. En este punto, si usa naranjas, partir las naranjas en rodajas y agregar a la mezcla. Espere que los arándanos se quiebren y se mezclen para espesar.
5. Después de 10 minutos o cuando la salsa espese, retirar la salsa del fuego y colocarla en un recipiente resistente al calor. Refrigerar durante varias horas antes de servir.



NOTAS DEL CHEF

Hay varias maneras de disfrutar de los arándanos en el invierno. Su sabor agrio, cuando se combina con sabores como naranja o romero, es un acompañamiento delicioso en cualquier cena de invierno. Los arándanos son densos en nutrientes, contienen muchos antioxidantes y vitaminas que benefician los niveles de colesterol.