

Winter Cranberries



Prep: 5 minutes

Cook: 10 mins

Yields: 4-6 servings

Whole Cranberry Sauce

INGREDIENTS

1 12 oz package of fresh or frozen whole cranberries

1 cup water

1/2 to 1 cup sugar (to taste)

Optional: 1 orange, fresh rosemary sprigs

DIRECTIONS

1. In a medium saucepan on the stove-top, combine water and sugar on medium-high heat.
2. Stir occasionally to combine sugar and water. Bring mixture to a boil.
3. As the mixture comes to a boil, add whole cranberries.
4. Reduce heat to a low boil for 10 minutes, stirring occasionally. At this point, if using oranges, add sliced oranges to mixture. Look for cranberries to split and mixture to thicken.
5. After 10 minutes or when sauce is thickened, remove sauce from heat and place in heat safe container. Refrigerate for several hours before serving.



CHEF'S NOTES

There are several ways to enjoy cranberries in the wintertime. Their tart taste, when combined with flavors like orange or rosemary are a lovely side dish at any winter meal. Cranberries are nutrient dense, packing in lots of antioxidants and vitamins that benefit heart health.

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.