



OCTUBRE Y EL CAQUI

El caqui, es bajo en calorías (41/100g.) y muy rico en vitaminas A, C, potasio y glucosa, se caracteriza por un alto contenido en taninos -responsables de su aspereza-, que disminuyen con la maduración. Por eso debe comerse cuando prácticamente se deshace en la mano, su piel se vuelve traslúcida y su pulpa casi licuosa. Pueden tomarse solos, con requesón, yogur o frutos secos, con los que combina a la perfección. Es muy astringente, por lo que no conviene en caso de estreñimiento.

Proceso de maduración (de esta o cualquier otra fruta blanda) es introduciéndolos en una bolsa de plástico, junto con un par de manzanas maduras y cerrarla hasta que estén bien blandos. el etileno que desprenden las manzanas, acelerará su maduración.

CHUTNEY DE CAQUI

Ingredientes:

5 caquis maduros (la pulpa sin piel), 2 cebollas cortada en cuadritos, 1/2 taza de vinagre, 2 cucharadas de azúcar, 100 gramos de mantequilla o margarina.

Preparación:

Queme el azúcar en una sartén, luego añada el vinagre y deje reducir. Agregue después la mantequilla y la pulpa de caquis, y reduzca un tercio. Condimente con sal y pimienta. Esta salsa es ideal para acompañar carnes horneadas o para dar un toque exótico al arroz hervido.

COPA DE CAQUIS

Ingredientes:

4 caquis maduros, el zumo de 2 naranjas, la ralladura de la piel de una naranja, 2 cucharadas de miel, nata montada.

Preparación:

Pelar la fruta y cortarla trocitos , reservarla.

Poner en un cazo a fuego medio, el zumo de naranja, la miel, la ralladura de la piel. Dejar reducir unas $\frac{3}{4}$ partes del líquido. Introducir entonces los trocitos de caqui, dejar enfriar y meter en la nevera. Servir en copas individuales, si se desea decoradas con nata montada.

Buen Provecho!!



Tel/Fax 973 79 13 91
www.recapte.com