

# melocotones al vino tinto



Café Hablante del : 2021\_06\_01

*Esta receta, además de ser súper sencilla y rápida, es apta para prácticamente todo el mundo. Es una manera innovadora, fresca y deliciosa de consumir esta deliciosa fruta rica en fibra que nos ayuda a mejorar el tránsito intestinal. Además, los melocotones también destacan por su alto contenido en potasio, yodo y magnesio.*

*Un tradicional postre que se consume durante todo el año pero, sobre todo, el 12 de Octubre en Aragón, en honor a la Virgen del Pilar, patrona de esta comunidad y de Zaragoza.*

## Ingredientes (para 4 personas) :

- 4 melocotones maduros
- 1 litro de vino tinto
- 2 ramas de canela
- 100 gramos de azúcar
- 1 limon

## Elaboración :

*Para obtener un mejor resultado a la hora de elaborar la receta, lo ideal es que escojas un vino tinto de calidad así como melocotones que estén bien maduros, es decir, amarillos y con la piel bien pegada al hueso. Este postre es, en definitiva, una opción perfecta tanto para salir de lo habitual como para comer de forma equilibrada. Sin embargo, no hay que pasar por alto la gran cantidad de azúcar que contiene por lo que, para los que quieran prescindir de ella, se puede sustituir por un edulcorante natural como la stevia. Las patatas se pelan, se lavan con agua y se secan con un paño limpio o papel de cocina.*

1. En primer lugar, vierte el vino tinto en un cazo amplio y ponlo en el fuego a una intensidad media. Cuando empiece a hervir, emplea un encendedor y acerca su llama para que el vino se flambee y se quemem así los alcoholes (oh!).
2. Una vez se haya apagado la llama, añade al vino la corteza del limón, el zumo del mismo limón, el azúcar o edulcorante escogido y las dos ramitas de canela y deja que hierva.
3. Mientras se cocina el vino tinto con el resto de ingredientes, pela los melocotones y, sin cortarlos, añádelos al cazo. Deja que se cocine la mezcla durante una hora a fuego lento hasta que compruebes que los melocotones están suficientemente tiernos. Cuando esto ocurra, retíralos de la olla y déjalos enfriar.
4. Una vez retirados los melocotones, aumenta la intensidad del fuego y deja que el caldo hierva a fuego fuerte para que reduzca y se consiga una textura más sólida, parecida a la del caramelo.

*Cuando esté lista y los melocotones estén bien fresquitos, sirve en un plato hondo los melocotones ya troceados y vierte sobre ellos el caldo de vino tinto. Este postre, sin embargo, se puede consumir tanto en frío como en caliente. Si optas por servirlo en caliente, una forma de degustarlo es añadiendo una bola de helado del sabor que tu prefieras para conseguir un contraste que te encantará a ti y a quienes degusten este delicioso postre tradicional.*