



## Receta de La cocina mediterránea de Carme Ruscalleda

Página 200



Fotografías: Becky Lawton

### **Arrope ligero con frutos otoñales**

#### **MOSTO O ARROPE**

Es mosto es zumo de uva, el líquido resultante del prensado de uva fresca justo antes de que empiece el proceso de la fermentación natural. Por otro lado, podríamos decir que el arrope es una especie de confitura tradicional mediterránea o compota de otoño, época de la vendimia.

#### **CONSERVAS DE ANTAÑO**

Antiguamente, la fruta se troceaba y se ponía a deshidratar al sol. Luego se incorporaba al mosto reducido y se dejaba cocer hasta conseguir una densidad semejante a la de la miel. Era una conserva casera que, por condensación de los azúcares, se mantenía mucho tiempo sin necesidad de guardarla en la nevera.

#### **EL OTOÑO EN LA MESA**

Te proponemos un arrope más ligero, con la textura de la fruta fresca. Puedes agregarle todo tipo de frutas de temporada. En mi casa, al arrope se le ponía melón, calabaza, higos, berenjena, melocotón y manzana.

## INGREDIENTES

### Para 4 personas

- 3 l De mosto (fresco si es posible)
- 24 Higos frescos
- 1 Melón pequeño
- 300 g De requesón de cabra fresco
- 1 Calabaza pequeña de cabello de ángel
- Agua mineral

## PREPARACIÓN:

1 Pon los 3 litros de mosto a cocer lentamente en una olla grande hasta conseguir reducir a un tercio del volumen que has puesto inicialmente, por ejemplo, hasta que quede 1 litro.

2 Mientras el mosto se cuece, parte la calabaza confitera, pélala, sácale las pepitas y córtala en trozos. A continuación, ponla a hervir en una cazuela, bien cubierta de agua, durante 20 minutos.

3 Seguidamente, deja enfriar la calabaza dentro del recipiente de cocción y, una vez fría, escúrrela, apriétala con los dedos para que vaya soltando las hebras y resérvalo.

4 Corta los higos en cuartos sin sacarles la piel. Por otro lado, pela el melón y, después, córtalo en dados antes de incorporarlo al arropo.

5 Agrega los trozos de fruta y las hebras de cabello de ángel al mosto en cuanto se haya reducido, y déjalo cocer, solamente durante 3 minutos. A continuación, espera a que se enfríe y guárdalo en la nevera.

## PREPARACIÓN:

Sirve el arropo que has obtenido con los tres frutos otoñales, en boles pequeños, para disfrutar mejor del jugo y la textura. Para rematar el plato, puedes complementario con un corte de un buen requesón de cabra, de vaca fresco o de oveja.

Receta de **La cocina mediterránea**  
de **Carme Ruscalleda**

Página 200

