

COMPOTA DE ABÓBORA COM NOZES

www.saborintenso.com

INGREDIENTES

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 1 HORA E 20 MINUTOS

1 kg de polpa de abóbora cortado em cubos

800g de açúcar

Sumo de 2 laranjas

200g de nozes picadas

1 pau de canela

1 colher de chá de canela em pó

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, leva ao lume a abóbora, o açúcar, a canela em pó, o pau de canela e o sumo de laranja. Mexa, tape e deixe cozinhar em lume brando durante 1 hora.

2. Passado 1 hora, retire o pau de canela e passe tudo com a varinha mágica.

Junte as nozes.

Mexa e deixe cozinhar em lume moderado durante 15 minutos.

Convém de vez em quando ir mexendo.

3. Passado os 15 minutos apague o lume e deixe arrefecer totalmente a compota.

Depois da compota fria, guarde em frascos que vedem bem.

Custo: 6.00 €

<http://www.saborintenso.com/f23/compota-abobora-nozes-10646/>

www.saborintenso.com