

Miel de caña.

El tema frituras lo llevo regular, no porque no me gusten, al contrario me pasa como con las «Pringels» cuando empiezo no puedo parar así que los preparo en casa muy de tarde en tarde por aquello de no sumar demasiadas calorías a la dieta.

Pero las berenjenas en tempura regadas con miel de caña me vuelven loca. Es una receta muy típica de nuestro litoral pues la miel de caña, aunque se puede encontrar en grandes superficies, es un producto nuestro que se elabora de manera artesanal en la única fábrica que queda en Europa y que está en Málaga.

Citando a Wikipedia os cuento que:

«La melaza o miel de caña es un producto líquido espeso derivado de la caña de azúcar y en menor medida de la remolacha azucarera, obtenido del residuo restante en las cubas de extracción de los azúcares. Su aspecto es similar al de la miel aunque de color parduzco muy oscuro, prácticamente negro. El sabor es dulce, ligeramente similar al del regaliz, con un pequeño regusto amargo».

Descubierta por el rey persa Darío, en una expedición a la India, se maravilló ante «esta caña que da miel sin la ayuda de las abejas».

Y es que hasta ese momento no se conocía ningún endulzante que no fuera la miel.

Introducida en España por los árabes podemos seguir disfrutando de ella gracias al «Ingenio Ntra. Sra. del Carmen», que como os decía se ubica en Frigiliana (Málaga), y sigue con la tradición de elaborar esa miel a partir de una caña de azúcar que sólo se cultiva ya en una franja muy reducida de Andalucía Oriental.



«Se obtiene industrialmente mediante la concentración perfecta del jugo de la caña de azúcar, una vez eliminadas todas las impurezas, conservando así todos los beneficiosos elementos activos y principios vitales contenidos por dicha planta meridional.

Es un alimento muy completo y rico en nutrientes fácilmente asimilables como la glucosa, sacarosa, proteínas, sales cálcicas, sales férricas, vitamina B y otros minerales, desaconsejado a los diabéticos y con múltiples aplicaciones culinarias».

Y hoy me apetecían berenjenas con esa maravillosa miel así que, junto con un «Salmorejo de Piquillos» (del que podeis encontrar la receta en un post anterior) y unos «Huevos en Cocotte con Jamón de Pato» se completaba el menú de esta semana que ha resultado un éxito a pesar de mi falta de destreza con la tempura (debo practicar más!!!)

Aquí os dejo las recetas, espero que os gusten.

Besos.

» Berenjena y Calabacín en Tempura regados con Miel de Caña»

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 Berenjena.
- 1 Calabacín.
- Sal .
- Aceite de oliva suave.
- Harina para tempura.



Pelamos y cortamos la berenjena y calabacín en bloquecitos rectangulares y

regulares. Los salamos y dejamos un par de horas en el escurridor para que la berenjena suelte el jugo que la hace amarga.

Pasamos las verduras por la harina especial tempura y freímos poco a poco, para que no se nos apelmacen, en abundante aceite de oliva bien caliente.



Las ponemos sobre papel de cocina para que absorba el exceso de aceite. Las servimos calentitas regadas con una cucharada de miel de caña.



» Huevos en Cocotte con Jamón de Pato»

Ingredientes (para 4 personas)

- 4 Huevos.
- 8 Cucharadas de Salsa de Tomate frito.
- 8 Cucharadas de Salsa Bachamel.

- 1 Cebolla o Cebolleta.
- Aceite de Oliva.
- 12 lonchitas de Jamón de Pato.
- Sal y Pimienta Negra recién molida.



Rehogamos la cebolla muy picadita en el aceite de oliva a fuego medio, cuando esté doradita, añadimos la salsa de tomate y después la mitad de la bechamel y removemos bien .



Ponemos en la base de la cocotte (pequeña cazuelita de porcelana o loza que se puede introducir en el horno) la salsa de tomate, una cucharada de bechamel y un poco de pimienta molida.



Añadimos el huevo, salamos y metemos en el horno a 190º hasta que esté cuajada la clara (más o menos 10 minutos). Servimos con tres lonchitas de jamón de pato.





Un menú bueno y sencillo para un caluroso día de verano!!!!