

### MERMELADA DE MORA

Un dulce muy sano



Las moras maduran a finales de agosto y principios de septiembre, y es la época perfecta para recolectarlas y preparar una deliciosa conserva de mermelada de moras que nos durará todo el año. Podemos aprovechar un paseo por la montaña compartido con los niños para hacernos con una buena cosecha. Es importante que las moras estén en su punto máximo de maduración, por lo que es preferible descartar las que todavía no estén suficientemente maduras.

#### **Ingredientes** (para 4 personas):

- 1 kilo de moras
- 600 gramos de azúcar
- Agua
- Limón

#### **Preparación:**

Lava las moras, quitando todos los rabitos u hojas. Pésalas y ponlas en una cazuela con el azúcar (aproximadamente 600 gramos por kilo de fruta), un poquito de agua y un chorrito de limón, dejándolas hervir unos 10 minutos. A continuación, tritúralas pasán-

### MERMELADA DE MORA

Un dulce muy sano

dolas por el pasapuré o por el chino para eliminar las pepitas. Después pon la pulpa en el mismo recipiente que has utilizado y déjala hervir removiendo de vez en cuando hasta que la mezcla espese, al menos una hora. Para saber si ya es hora de retirar la mermelada del fuego, es útil poner una pequeña cantidad en un plato y dejarla enfriar. Si al empujar la mermelada con el dedo, se “arruga” y tiene una textura gelatinosa, estará en su punto.

#### Consejos para degustarla:

Añadirla a un yogur natural o helado de nata, hacer unas magdalenas rellenas de mermelada de moras o acompañando una tarta o emparedados de queso.

#### Para preparar la conserva:

Poner la mermelada caliente en frascos debidamente esterilizados (basta un programa de lavavajillas), debiendo llegar a 1 cm del borde.

Cerrar herméticamente y poner a cocer al baño maría durante 5-10 minutos, introduciéndolos en una cazuela cubiertos de agua. Cuando se enfríen, tendremos una deliciosa conserva casera de mermelada de mora. De esta manera se consigue el vacío que permite guardar la conserva durante 1 año.