

Guiso de Caballo con Membrillo y Calabaza

Los membrillos son frutas pertenecientes a la familia de las rosáceas, son típicas del otoño y generalmente se consumen como dulce de membrillo, aumentando notablemente su índice glucémico. Los membrillos son **bajos en azúcares** (sólo 25kcal por cada 100g), tienen abundancia de **fibras** (pectina y mucílagos más de 6g por cada 100g) y **taninos** que le otorgan propiedades astringentes y sabor ácido que imposibilitan su consumo en crudo. También posee **ácido málico** que facilita la eliminación de ácido úrico y una cantidad nada despreciable de **potasio**. Al cocinarlo adquiere un sabor ligeramente dulce que combina muy bien con la calabaza y la carne de caballo (también quedaría bien con carne magra de cerdo o con ternera).



INGREDIENTES:

- 500g Carne de potro para guisar
- 2 uds Membrillos grandes (500g aprox)
- 400g Calabaza
- 2 uds Tomates maduros medianos
- 2 uds Cebollas medianas
- 2 uds Pimientos verdes italianos
- ¼ Cucharadita nuez moscada molida
- 1 Cucharadita canela molida
- 6 Clavos de olor
- c/s Sal

4

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Lavar las hortalizas. Rallar el tomate y el pimiento. Reservar.
2. Clavar en las cebollas peladas los clavos de olor. Reservar.
3. Pelar y cortar la calabaza y los membrillos a cubos de mismo tamaño que la carne.
4. Llevar a ebullición la carne junto con los membrillos, las especias, sal, las cebollas, el tomate y los pimientos. Cocinar durante 45 minutos (añadir agua en caso necesario)
5. Agregar la calabaza y hervir 45 minutos más.
6. Retirar de las cebollas los clavos y triturar con algún trozo de membrillo y calabaza.
7. Incorporar de nuevo al guiso y dejar reducir 5 minutos más.
8. Rectificar sazónamiento en caso necesario.