



CALABAZA ESPECIADA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de calabaza
- 120 g de berenjena
- 40 g de cebolla francesa
- 1 diente de ajo
- 2 g de jengibre
- 1 rama de canela
- cúrcuma
- comino molido sin gluten
- cilantro molido sin gluten
- 20 g de miel
- 20 ml de vino tinto
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta negra

LA PREPARACIÓN

- Trocea la calabaza y la berenjena en cubos, pela las escalonias y pica el diente de ajo. Pon a calentar una cucharada de aceite en una cazuela con la rama de canela y el jengibre rallado.
- Cuando empiecen a soltar aroma, añade las escalonias o cebollitas enteras y el diente de ajo. Cocina todo unos minutos a fuego medio hasta que se doren. Incorpora las almendras y da unas vueltas rápidas. Añade la calabaza y la berenjena, salpimenta ligeramente y añade la cúrcuma, el comino, el



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9.8 g	Grasas 10.2 g
Kcal 147	Proteínas 1.6 g

cilantro y la miel.

- Riega con un chorro de vino tinto y deja que evapore el alcohol. Baja el fuego y tapa para dejar cocinar durante unos 20 minutos. Añade agua o caldo si perdiera demasiado líquido. Cuando las verduras estén muy tiernas, retira la canela, añade los higos troceados y cocina todo un par de minutos más.