Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Calabaza agridulce

Un aperitivo sano y diferente, **de la cocina siciliana**, donde son muy frecuentes los entrantes de verduras en aceite o en vinagreta. El toque de vinagre no se percibe como tal y le aporta, junto con el azúcar un sabor diferente a este plato tan sencillo como original para nosotros.

Este plato nos aporta todos los nutrientes de la calabaza, rica en vitaminas, sobre todo A, B, C y E, minerales (hierro, zinc, potasio..) y fibra y los del aceite de oliva virgen, las grasas saludables. La cantidad de azúcar para cada ración es escasa, teniendo en cuenta que se trata de un aperitivo para tomar 3-4 trozos.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (8 personas)

- 500 g. de calabaza.
- 3 dientes de ajo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 80 ml de vinagre de vino.
- 2 cucharadas de azúcar

¿Cómo lo preparo?

Pelar la calabaza y retirar las hebras de la parte central donde están las semillas. Cortarla en trocitos de aproximadamente medio centímetro de grosor. Poner un poco de sal y dejar reposar unos minutos. En una sartén con aceite de oliva virgen extra se fríen a fuego medio, 1 minuto por cada lado hasta que tomen un color dorado.

Se van poniendo sobre una superficie con papel absorbente para que absorba el aceite. Laminar los ajos. Retirar casi todo el aceite de la sartén, dejando sólo un poco, y dorar los ajos. Cuando empiecen a tomar color se sacan y reservan. Retirar el poco aceite que ha quedado en la sartén. En un vaso se disuelve el azúcar en el vinagre. En la

misma sartén, ya sin aceite, se pone el vinagre con el azúcar a hervir unos minutos y esperamos que se que se evapore más de la mitad del vinagre. Cuando quede poca cantidad como un almíbar clarito se apaga el fuego. Se disponen en un recipiente los trozos de calabaza en capas, colocando sobre ellos unas láminas de ajo dorado y un poco del almíbar. Se sirve frio.

**** Niños a partir de 2-3 años.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)