

Hoy cocinamos en casa: KARIDOPITA

Para completar el menú griego de esta semana, os dejamos la receta de un delicioso postre, el *karidopita*, cuyo ingrediente principal son las nueces. Y es que el yogurt no es el único producto que está presente en los dulces más típicos de Grecia, que se caracterizan también por el uso de ingredientes tan mediterráneos como la miel, los frutos secos y las especias. Este pastel de nueces, es una buena muestra de ello.

Además de estar para chuparse los dedos, el *karidopita* nos aporta todos los beneficios nutricionales de las nueces, que destacan por su contenido en proteínas, ácidos grasos, fibra, antioxidantes, minerales y vitamina B y E, que a su vez hacen que este fruto seco sirva de antiinflamatorio natural, que ayude a prevenir las enfermedades cardiovasculares, que pueda mejorar la circulación sanguínea, que ayude al sistema inmunitario o que mejore el sistema nervioso, entre otros.

INGREDIENTES PARA KARIDOPITA (PARA CUATRO PERSONAS)*

- 150 gr. de nueces troceadas
- 60 gr. de mantequilla
- 60 gr. de harina de trigo
- 60 gr. de azúcar
- 2 huevos
- 1/2 cucharadita de canela en polvo

Ingredientes para el almíbar:

- El zumo de 1/2 naranja
- Ralladura de 1/2 naranja
- Anís estrellado
- Clavo
- Canela en rama
- 60 gr. de azúcar moreno
- 1 cucharada de brandy
- 120 gr. de agua

*Este pastel se puede preparar en un molde grande para bizcochos o en moldes individuales de magdalenas, aunque en este caso tendréis que reducir el tiempo de horno.

PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE KARIDOPITA:

1. Ponemos en un bol el azúcar y la mantequilla a temperatura ambiente.
2. Batimos y añadimos de uno en uno los huevos, y removemos bien.
3. Añadimos la harina tamizada, la canela en polvo y las nueces picadas, y lo mezclamos todo con un batidor de varillas.
4. Engrasamos un molde con mantequilla y precalentamos el horno a 200 grados.
5. Echamos la mezcla en el molde y lo metemos al horno a 180 grados durante 25 minutos, o hasta que al pinchar con un palillo salga seco.
6. Para hacer el almíbar ponemos en un cazo todos los ingredientes y lo ponemos a hervir durante 5 minutos.
7. Cuando el pastel esté listo lo sacamos del horno, lo desmoldamos y rociamos por encima el almíbar templado.