

Exercici 4 Llig el text i contesta si són vertaderes (V) o falses (F) les afirmacions de la graella. Només hi ha una opció correcta per a cada pregunta.

Albercocs en almívar

Fer conserves és una bona solució si a casa tenim més fruita de la que podem consumir, o si no volem llançar la fruita madura. Una de les millors tècniques és fer-la en almívar. El sucre és un conservador d'aliments molt potent, però cal tindre en compte que la fruita en almívar té un fum de calories i, si volem portar una dieta equilibrada, només hem de menjar-ne de tant en tant.

Ingredients:

1 quilo d'albercocs
500 grams de sucre
1 litre d'aigua
2 llimes
canella

Preparació:

Primer de tot, pelem i tallem els albercocs, els llevem el pinyol i els reservem per a després. Agafem una cassola i aboquem dins tot el sucre i el suc de les dues llimes. Cal anar remenant-ho amb una cullera perquè el sucre no es creme.

Quan el sucre s'ha desfet, ja tenim l'almívar fet! A continuació, afegim la canella i els albercocs. Cal que es cuinen durant deu minuts.

Mentrestant, en una altra cassola, posem a calfar l'aigua. Quan estiga calenta, l'afegim a la cassola dels albercocs i els deixem cinc minuts més, però amb poquet de foc.

Després, omplim dos pots de vidre amb els albercocs i l'almívar, i els posem dins d'una cassola amb aigua bullint durant cinc minuts. Tapem els pots d'albercoc i els deixem bullir cinc minuts més.

Finalment, els retirem de la cassola i els deixem amb la tapa cap avall fins que es refreden. D'aquesta manera eixirà l'aire que hi ha dins del pot i podrem conservar la fruita tot l'any. Bon profit!

	V	F
16. Si vols cuidar el teu pes, pots preparar l'almívar sense sucre.		
17. Pots afegir els albercocs en el primer pas, amb el sucre i la llima.		
18. No s'ha d'afegir aigua freda a la cassola on tenim els albercocs.		
19. Cal omplir els pots amb els albercocs, l'almívar i l'aigua bullint.		
20. En l'últim pas, cal pegar la volta als pots de manera que perden l'aire.		