



Ανατολίτικη ρανίονα

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

2 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

140'

Χρόνος
Ψησίματος

8 - 10

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

Για τις μαρέγκες

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 100° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε λαδόκολλες σε δύο μεγάλα ταψιά και πάνω στις λαδόκολλες σχεδιάζουμε δύο κύκλους των 25 εκ., ή τέσσερις κύκλους των 15 εκ.
- Χωρίζουμε τα αυγά φροντίζοντας να μην ανακατευτούν τα ασπράδια με τους κρόκους. Χτυπάμε τα ασπράδια αυγών με το ξινό ή τον χυμό μέχρι να αρχίσουν να πήζουν και τότε προσθέτουμε τη ζάχαρη σιγά-σιγά, 1 κ.σ. τη φορά, συνεχίζοντας το χτύπημα μέχρι σφίξει η μαρέγκα. Προσθέτουμε το ξύσμα από το λεμόνι και τη βανίλια. Βάζουμε την μαρέγκα σε ένα κορνέ.
- Σχεδιάζουμε με το κορνέ 2 «βάσεις» από μαρέγκα πάνω στις λαδόκολλες που έχουμε σχεδιάσει σαν πατρόν.
- Ψήνουμε για 70-75 λεπτά. Αν αρχίσουν να παίρνουν χρώμα πολύ γρήγορα, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία 25 βαθμούς. Μετά από 70 λεπτά, σβήνουμε τον φούρνο, αφήνουμε την πόρτα του φούρνου μισάνοιχτη χρησιμοποιώντας μια πετσέτα πιάτων για τον σκοπό αυτό και αφήνουμε τις μαρέγκες να κρυώσουν εντελώς μέσα στον φούρνο. Αυτό είναι πολύ σημαντικό! Μην βγάλουμε τις μαρέγκες έξω προτού να κρυώσουν καλά!

Για τα ζαχαρωμένα κυδώνια

- Σε ένα μέτριο τηγάνι, καλύπτουμε τα κυδώνια με τη ζάχαρη και μαγειρεύουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά. Η ζάχαρη θα λιώσει και να υγροποιηθεί μαζί με τα υγρά από το κυδώνι.
- Όταν αρχίσει να βγάξει φυσαλίδες το μείγμα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε, ανακατεύοντας κατά διαστήματα, για 1 ώρα, ή μέχρι τα κυδώνια να είναι πλήρως καλυμμένα με ένα παχύ, κολλώδες σιρόπι, να έχουν μαλακώσει και έχουν πάρει ένα ελαφρύ ρόδινο χρώμα.

Συστατικά

Για τις μαρέγκες

- 8 μεγάλα ασπράδια αυγών
- 1 κ.γ. «ξινό» ή 1 κ.γ. χυμό λεμόνι
- 400 γρ. ζάχαρη
- Ξύσμα από 1 λεμόνι
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

Για τη σαντιγί

- 750 γρ. κρέμα γάλακτος
- 3 κ.γ. μέλι
- 4-6 σταγόνες ανθόνερο

Για τα ζαχαρωμένα κυδώνια

- 1 μεγάλο κυδώνι, χωρίς κουκούτσια και φλούδα, κομμένο σε λεπτές φέτες 2-3 χιλ.
- 1 1/4 φλιτζάνια ζάχαρη

Για το γαρνίρισμα

- 2-3 μανταρίνια, σε φιλέτα
- 4-6 κομμάτια από ζαχαρωμένα κυδώνια
- φιλέτα από ένα κόκκινο γκρέιπφρουτ
- σπόρια ροδιού αν θέλουμε
- μικρά φύλλα δυόσμου για γαρνίρισμα, προαιρετικά

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

534 Θερμίδες (kcal)	26.3 Λιπαρά (γρ.)	17.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	69.0 Υδατ/κες (γρ.)
27%	38%	85%	27%

69.0 Σάκχαρα (γρ.)	4.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.15 Αλάτι (γρ.)
77%	9%	3%	3%

Για τη σαντιγί

- Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος πολύ παγωμένη από το ψυγείο στο μίξερ. Ρίχνουμε το μέλι και το αρωματισμένο νερό και ανακατεύουμε ελαφρά.

Συναρμολόγηση

- Τοποθετούμε τη πρώτη μαρέγκα σε ένα πιάτο σερβιρίσματος. Προσθέτουμε τη μισή σαντιγί από πάνω για να καλύφθει. Προσθέτουμε λίγα από τα φρούτα.
- Συνεχίζουμε με τη δεύτερη μαρέγκα. Ξαναβάζουμε σαντιγί. Βάζουμε τα υπόλοιπα φρούτα στην κορυφή της Ρανίονα. Ρίχνουμε δυόσμο, αν έχουμε, και λίγο μέλι.
- Αφήνουμε την Ρανίονα να ξεκουραστεί για τουλάχιστον μια ώρα ή δύο πριν από το σερβίρισμα - με αυτόν τον τρόπο η κρέμα και μαρέγκα θα ενωθούν και το γλυκό θα κόβεται πιο εύκολα. .