



Καρυδόπιτα μαρεγκάτη

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

45'

Χρόνος
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το σιρόπι

- Σε μία [κατσαρόλα](#) προσθέτουμε το νερό, τη ζάχαρη, το τζίντζερ, 2 αστεροειδείς γλυκάνισους, 2 στικ κανέλας, 1 πορτοκάλι κομμένο στη μέση και 1 κ.σ. μέλι.
- Μεταφέρουμε την κατσαρόλα στη φωτιά. Όταν πάρει την πρώτη βράση και γίνει διάφανο, αφαιρούμε το σιρόπι από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυσώσει.

Για την καρυδόπιτα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Στο μίξερ προσθέτουμε, τα ασπράδια των αυγών, τη μισή ζάχαρη, μία πρέζα αλάτι και ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να αφρατέψει το μείγμα. Μεταφέρουμε τη μαρέγκα σε ένα μεγάλο μπολ.
- Στον ίδιο κάδο του μίξερ προσθέτουμε τους κρόκους των αυγών, την υπόλοιπη ζάχαρη και χτυπάμε μέχρι να αφρατέψει το μείγμα.
- Σε ένα μπολ προσθέτουμε το σιμιγδάλι, το μπέικιν πάουντερ, τη φρυγανιά, την κανέλα, το γαρίφαλο, το μπαχάρι, το μοσχοκάρυδο, την καρυδόψιχα και το ξύσμα από δύο πορτοκάλια.
- Ανακατεύουμε τα υλικά, προσθέτουμε το μείγμα στον κάδο του μίξερ, με τους κρόκους των αυγών και τη ζάχαρη και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να ανακατευτούν τα υλικά.
- Αφαιρούμε τον κάδο από το μίξερ, προσθέτουμε λίγη από τη μαρέγκα και ανακατεύουμε μέχρι να μαλακώσει το μείγμα.
- Το μεταφέρουμε στο μπολ με την υπόλοιπη μαρέγκα και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε πολύ απαλά για να μην πέσει ο όγκος της μαρέγκας.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα βουτυροαλειρωμένο [ταψί](#) 25x35 εκ..
- Το απλώνουμε με απαλές κινήσεις φροντίζοντας να καλύψουμε όλη την επιφάνεια από το ταψί.
- Ψήνουμε για 45 λεπτά στον αέρα έχοντας τη σχάρα ψηλά.
- Αφαιρούμε την καρυδόπιτα από τον φούρνο και προσθέτουμε αμέσως το κρύο σιρόπι με μια κουτάλα.
- Αφήνουμε την καρυδόπιτα για 1 ώρα για να απορροφήσει το σιρόπι.
- Αφαιρούμε τα μρωδικά και σερβίρουμε, με παγωτό βανίλια, στικ κανέλας, δούσμο και λίγο τριμμένο φιστίκι Αιγίνης.

Συστατικά

Για το σιρόπι

- 800 γρ. νερό
- 800 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 10 γρ. τζίντζερ, φρέσκο
- 2 αστεροειδείς γλυκάνισους
- 2 στικ κανέλα
- 1 πορτοκάλι
- 1 κ.σ. μέλι

Για την καρυδόπιτα

- 10 αυγά, μεσαία
- 300 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 πρέζα αλάτι
- 180 γρ. σιμιγδάλι, ψιλό
- 1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ
- 120 γρ. φρυγανιά τριμμένη
- 1/4 κ.γ. κανέλα, σε σκόνη
- 1/4 κ.γ. γαρίφαλο, σε σκόνη
- 1/4 κ.γ. μπαχάρι, σε σκόνη
- 1/4 κ.γ. μοσχοκάρυδο
- 300 γρ. καρυδόψιχα
- Ξύσμα πορτοκαλιού, από 2 πορτοκάλια

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

756 Θερμίδες (kcal)	27.0 Λιπαρά (γρ.)	6.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	113.0 Υδατ/κες (γρ.)
38%	39%	32%	43%
95.0 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.51 Αλάτι (γρ.)
106%	26%	13%	9%