



Γλυκό του κουταλιού κουμκουάτ

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

24 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

45'
Χρόνος
Ψησίματος

**4 βάζα(των
300ml)**
Μερίδες

2
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Ευχαριστούμε το μέλος μας Μάρα Παπά για την υπέροχη συνταγή της!

- Τρυπάμε τα κουμκουάτ με μια οδοντογλυφίδα.
- Βάζουμε νερό σε μια κατσαρόλα και το αφήνουμε να πάρει βράση.
- Προσθέτουμε το κουμ κουάτ και βράζουμε για περίπου 10 λεπτά.
- Όταν είναι έτοιμο, σουρώνουμε, βάζουμε καινούριο νερό στην κατσαρόλα και ξαναβράζουμε τα κουμ κουάτ.
- Κάνουμε αλλαγές και βρασίματα άλλες 2 φορές. Μόνο την 1η φορά τα βράζουμε για 10 λεπτά. Τις επόμενες 2 φορές, αφήνουμε να πάρουν βράση και ξανασουρώνουμε.
- Τέλος, τα αφήνουμε να στραγγίξουν στο σουρωτήρι.
- Σε ένα κατσαρολάκι βράζουμε το νερό με την ζαχαρη.
- Ανακατεύουμε με σύρμα χειρός μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.
- Στην συνέχεια ρίχνουμε μέσα τα κουμ κουάτ.
- Σιγοβράζουμε για 15 λεπτά περίπου, ενώ καθ'όλη τη διάρκεια ξαφρίζουμε
- Αποσύρουμε από τη φωτιά και τα αφήνουμε στην κατσαρόλα για ένα 24ωρο.
- Την επόμενη μέρα, προσθέτουμε στο κατσαρολάκι μας τον χυμό λεμονιού, τα φύλλα αρμπαρόριζας και ανακατεύουμε ελαφρά.
- Ξαναβράζουμε για 5-10 λεπτά για να δέσει το σιρόπι καλά.
- Αφήνουμε να κρυώσει και μετά σερβίρουμε.

Συστατικά

- 1 κιλό κουμκουάτ, όχι πολύ ώριμα
- 1 κιλό ζάχαρη κρυσταλλική
- 750 γρ. νερό
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 3 φύλλα αρμπαρόριζας

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

382 Θερμίδες (kcal)	0.5 Λιπαρά (γρ.)	0.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	91.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	1%	0%	35%

91.0 Σάκχαρα (γρ.)	0.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.02 Αλάτι (γρ.)
101%	1%	20%	0%