



# Μαρμελάδα κολοκύθα βανίλια

**20'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**16 ώρες'**  
Χρόνος  
Αναμονής

**20'**  
Χρόνος  
Ψησίματος

**1 κιλό**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Χωρίζουμε την κολοκύθα στη μέση και μετά σε 8 κομμάτια.
- Αφαιρούμε τα σπόρια, ξεφλουδίζουμε τα κομμάτια και τα κόβουμε σε πολύ μικρές λωρίδες στον τρίφτη.
- Σε ένα κεραμικό μπολ βάζουμε τις λωρίδες κολοκύθας, τη ζάχαρη, τον χυμό λεμόνι, τον χυμό πορτοκάλι, το νερό, τη βανίλια, το ξύσμα από τα λεμόνια και τα πορτοκάλια και ανακατεύουμε.
- Καλύπτουμε το μπολ με μία λαδόκολλα και το αφήνουμε για μία ολόκληρη βραδιά.
- Την επόμενη μέρα βάζουμε το μείγμα σε μία ανοιξείδωτη κατσαρόλα και το αφήνουμε να σιγοβράζει για 5 λεπτά.
- Μετά το βάζουμε και πάλι σε ένα μπολ, το καλύπτουμε με λαδόκολλα και το αφήνουμε στο ψυγείο για ένα ακόμη ολόκληρο βράδυ.
- Την επόμενη μέρα ξαναβράζουμε το μείγμα, το ανακατεύουμε με προσοχή και ξαφρίζουμε όταν χρειαστεί.
- Συνεχίζουμε το βράσιμο σε δυνατή φωτιά ανακατεύοντας, για 10 με 15 λεπτά, και ξαφρίζουμε όταν χρειάζεται, μέχρι να δέσει η μαρμελάδα.
- Μόλις είναι έτοιμη η μαρμελάδα τη βάζουμε κατευθείαν σε βάζα και σφραγίζουμε καλά.

## Tip

Σερβίρεται και σκέτη σαν γλυκό του κουταλιού!

## Συστατικά

- 1,2 κιλά κολοκύθα
- 200 ml χυμό πορτοκαλιού
- 900 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 100 γρ. νερό
- 2 κ.γ. [εγκύλισμα βανίλιας](#)
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 2 πορτοκάλια

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

387 Θερμίδες (kcal)	0.0 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	95.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	0%	0%	37%
94.0 Σάκχαρα (γρ.)	1.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.6 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.01 Αλάτι (γρ.)
104%	2%	2%	0%