



Μαρμελάδα πορτοκάλι-μήλο με μπαχαρικά

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος
Ψησίματος

1 κιλό

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Καθαρίζουμε καλά τα μήλα κάτω από τρεχούμενο νερό και τα κόβουμε στα 4 αφαιρώντας μόνο τα κοτσάνια. Τα βάζουμε με τα 750 γρ. νερό. Βάζουμε να βράσουν για 30 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Τα μήλα θα μαλακώσουν.
- Περνάμε το περιεχόμενο της κατσαρόλας από ένα σουρωτήρι με μικρές τρύπες. Καλό είναι να πιέσουμε λίγο και τα μήλα μέσα στο σουρωτήρι με το πίσω μέρος ενός κουταλιού για να πάρουμε και επιπλέον χυμό. Καλό είναι να μην τα πιέσουμε πολύ όμως και θολώσει ο χυμός.
- Περνάμε τον χυμό αυτό πάλι από ένα σουρωτήρι μέσα στο οποίο έχουμε βάλει μια μουσελίνα ή μια τσαντίλα ή μια λεπτή πετσέτα κουζίνας. Θέλουμε να καθαρίσει ο χυμός και να γίνει διαυγής. Καλό είναι επίσης να τον αφήσουμε στο ψυγείο όλη τη νύχτα να στραγγίξει.
- Την επόμενη μέρα βάζουμε 500 γρ. από τον χυμό προσεκτικά σε μια κατσαρόλα. Προσέχουμε να μην τον ανακατέψουμε πολύ για να μην ανέβουν στην επιφάνεια τα στερεά που τυχόν έχουν κατακαθίσει κατά τη διάρκεια της νύχτας έτσι ώστε να έχουμε μια πιο διαυγή μαρμελάδα στο τέλος.
- Παίρνουμε τον χυμό από τα πορτοκάλια που πρέπει να είναι περίπου 500 γρ. Τα σπόρια τα βάζουμε και τα δένουμε μέσα σε ένα τούλι.
- Με μια βούρτσα πλένουμε καλά τα 2 επιπλέον πορτοκάλια και τα κόβουμε σε λεπτές φετούλες με ένα κοφτερό μαχαίρι. Τις βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι.
- Βάζουμε 200 γρ. νερό και τα 200 γρ. ζάχαρη και τα βράζουμε με τις πορτοκαλόφετες. Βράζουμε μέχρι που οι φέτες να γίνουν σχεδόν διαφανείς.
- Σε μια άλλη κατσαρόλα βάζουμε τον χυμό από τα μήλα, τον χυμό πορτοκαλιών, το ένα κιλό ζάχαρη, τον χυμό λεμονιού, τα μυρωδικά, τους σπόρους των πορτοκαλιών στο τούλι.
- Φέρνουμε σε βρασμό ανακατεύοντας ελαφρά. Ξαφρίζουμε. Βράζουμε σε δυνατή φωτιά για 10 λεπτά και ξαφρίζουμε αν

Συστατικά

- 1.2 κιλά πορτοκάλια
- 750 γρ. πράσινα μήλα
- 1200 γρ. ζάχαρη
- 950 γρ. νερό
- 2 πορτοκάλια
- χυμό από ένα μικρό λεμόνι
- 1 κ.γ. κανέλα
- 0,5 κ.γ. γαρίφαλο
- 0,5 κ.γ. γλυκάνισο τριμμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

63 Θερμίδες (kcal)	0.1 Λιπαρά (γρ.)	0.02 Κορ.Λίπη (γρ.)	15.2 Υδατ/κες (γρ.)
3%	0%	0%	6%
15.1 Σάκχαρα (γρ.)	0.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.0 Αλάτι (γρ.)
17%	1%	0%	0%

χρειαστεί ξανά.

- Αφαιρούμε το τούλι με τα σπόρια.
- Ελέγχουμε το δέσιμο της μαρμελάδας και μοιράζουμε σε βάζα.
- Προσθέτουμε τις φέτες πορτοκάλι μέσα στα βάζα ανακατεύοντας καλά.
- Κλείνουμε ερμητικά και διατηρούμε στο ψυγείο.