



# Μελομακάρονα γεμιστά με δαμάσκηνα

**30'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**25'**Χρόνος  
Ψησίματος**80**

Μερίδες

**1**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

### Για το σιρόπι

- Βάζουμε τα υλικά για το σιρόπι, εκτός από το μέλι, σε μια κατσαρόλα να βράσουν.
- Σημειώστε ότι πρέπει να ξεκινήσουμε το σιρόπι 3-4 ώρες πριν αρχίσουμε να φτιάχνουμε τα μελομακάρονα για να προλάβει να έχει κρυσώσει όταν βγουν τα μελομακάρονα μας από τον φούρνο.
- Μόλις το σιρόπι πάρει μία βράση αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το μέλι. Ανακατεύουμε και αφήνουμε το σιρόπι να κρυσώσει.

### Για τη γέμιση

- Ψιλοκόβουμε τα καρύδια, τα φιστίκια και τα δαμάσκηνα τα βάζουμε σε ένα μπολ μαζί με το κονιάκ και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Το αφήνουμε στην άκρη.

### Για τα μελομακάρονα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C στον αέρα.
- Βάζουμε στη συνέχεια όλα τα υλικά του μείγματος 1 σε ένα μεγάλο μπολ και τα ανακατεύουμε με ένα καλό σύρμα.
- Σε ένα δεύτερο μπολ ανακατεύουμε τα υλικά του μείγματος 2.
- Προσθέτουμε το μείγμα με τα υγρά συστατικά στο μείγμα με τα στερεά και ανακατεύουμε πολύ απαλά με τα χέρια, για πολύ λίγο (το πολύ για 10 δευτερόλεπτα), ίσα να ενωθούν τα υλικά μεταξύ τους. Περισσότερο ανακάτεμα θα κόψει το μείγμα.
- Πλάθουμε τα μελομακάρονα σε ομοιόμορφο σχήμα (3-4 εκ. διάμετρο, 30 γρ. το κάθε ένα).
- Παίρνουμε ένα ζυμαράκι των 30εκ. Το απλώνουμε στο χέρι μας βάζουμε 1 κ.γ. από την γέμιση μέσα, κλείνουμε και το πλάθουμε σε οβάλ σχήμα.
- Βάζουμε τα μελομακάρονα σε ταψιά στρωμένα με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε για περίπου 20-25 λεπτά μέχρι να γίνουν τραγανά και να πάρουν ωραίο χρώμα.
- Μόλις είναι έτοιμα, ρίχνουμε τα καυτά μελομακάρονα στο κρύο σιρόπι και αφήνουμε για 10-15 δευτερόλεπτα.
- Στη συνέχεια τα σουρώνουμε και τα πασπαλίζουμε με μέλι και καρύδια.

## Συστατικά

### Για το σιρόπι

- 500 γρ. νερό
- 800 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 3 στικ κανέλα
- 3 γαρίφαλα, ολόκληρα
- 1 πορτοκάλι, κομμένο στη μέση
- 150 γρ. μέλι

### Για τη γέμιση

- 100 γρ. καρύδια
- 100 γρ. φιστίκια Αιγίνης
- 200 γρ. δαμάσκηνα
- 2 κ.σ. κονιάκ

### 1ο μείγμα

- 400 γρ. χυμό πορτοκαλιού
- 400 γρ. σπορέλαιο
- 180 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. ζάχαρη άχνη
- 1/2 κ.γ. γαρίφαλο
- 2-3 κ.γ. κανέλα
- 1/4 κ.γ. μοσχοκάρυδο
- 1 κ.γ. σόδα μαγειρική
- Ξύσμα πορτοκαλιού, από 2 πορτοκάλια

### 2ο μείγμα

- 1 κιλό αλεύρι γ.ο.χ.
- 200 γρ. σιμιγδάλι, ψιλό

### Για το σερβίρισμα

- μέλι
- καρύδια

## Διατροφικός πίνακας

### Διατροφική αξία ανά μερίδα

189 Θερμίδες (kcal)	8.9 Λιπαρά (γρ.)	1.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	25.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	13%	8%	10%
14.0 Σάκχαρα (γρ.)	2.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.04 Αλάτι (γρ.)
16%	4%	4%	1%