



Πηκτίνη

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

40'
Χρόνος
Ψησίματος

1 κιλό
Μερίδες

2
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 1 1/2 κιλό μήλα πράσινα
- 1 κιλό ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 λίτρο νερό
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

475 Θερμίδες (kcal)	0.6 Λιπαρά (γρ.)	0.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	115.0 Υδατ/κες (γρ.)
24%	1%	1%	44%
115.0 Σάκχαρα (γρ.)	0.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.0 Αλάτι (γρ.)
128%	2%	6%	0%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ξεπλένουμε τα μήλα με κρύο νερό, αφαιρούμε το κοτσάνι, τα κουκούτσια και κόβουμε τα μήλα σε τέσσερα ίσα μέρη χωρίς να τα ξεφλουδίσουμε.
- Τα βάζουμε σε μία κατσαρόλα και τη γεμίζουμε με κρύο νερό μέχρι να καλυφθούν πλήρως τα μήλα.
- Μόλις αρχίσουν να βράζουν χαμηλώνουμε τη φωτιά και τα σιγοβράζουμε για μισή ώρα.
- Περνάμε το μείγμα από ένα σουρωτήρι και πιέζουμε ελαφρά με το πίσω μέρος μίας τρυπητής κουτάλας.
- Μετά περνάμε τον χυμό από τουλουπάνι το οποίο έχουμε βρέξει και στύψει καλά.
- Βάζουμε το 1 κιλό χυμό σε μία κατσαρόλα και προσθέτουμε τον χυμό λεμόνι και τη ζάχαρη.
- Βράζουμε το μείγμα και το ξαφρίζουμε ανα διαστήματα.
- Συνεχίζουμε το βράσιμο σε δυνατή φωτιά για 5 με 10 λεπτά και αν χρειαστεί ξαφρίζουμε ξανά.
- Το βάζουμε σε ένα μπολ και το αφήνουμε λίγο να κρυώσει.
- Γεμίζουμε με την πηκτίνη βάζα και σφραγίζουμε καλά.

Tip

Προσθέτουμε πηκτίνη στις μαρμελάδες εκείνες που τα φρούτα τους έχουν λίγη "φυσική πηκτίνη".