



Ψητά πορτοκάλια στον φούρνο

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

130'

Χρόνος
Ψησίματος

5

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο μας στους 180° C στον αέρα
- Αφαιρούμε το ξύσμα από τα πορτοκάλια και μετά τα βράζουμε ελαφρώς για 30 λεπτά σε νερό που πάντα να τα καλύπτει.
- Αφαιρούμε τα πορτοκάλια από την κατσαρόλα και τα αφήνουμε να κρυσώσουν.
- Όταν κρυσώσουν καλά, κόβουμε από το κάθε ένα πορτοκάλι το καπάκι από πάνω και αφαιρούμε με ένα μαχαιράκι με ελαφρές κινήσεις το κέντρο του πορτοκαλιού
- Στον πυρήνα του κάθε πορτοκαλιού, τοποθετούμε ένα κουταλάκι του γλυκού βούτυρο και μία κουταλιά της σούπας ζάχαρη. Στη συνέχεια τοποθετούμε τα πορτοκάλια σε ένα μικρό ταψάκι.
- Για το σιρόπι βάζουμε το νερό μαζί με τη ζάχαρη, το στικ κανέλας και τους στήμονες σαφράν σε ένα κατσαρολάκι και τα αφήνουμε όλα μαζί για 2 λεπτά να βράσουν σε μέτρια φωτιά.
- Αφαιρούμε το σιρόπι από το μάτι, και το αδειάζουμε στο ταψάκι με τα πορτοκάλια μέχρι να καλύψει τα 2/3 του ταψιού.
- Σκεπάζουμε το ταψί με ένα αλουμινόχαρτο και ψήνουμε στον φούρνο για 1 ώρα. Στη συνέχεια αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε τα πορτοκάλια μας για ακόμα 30-40 λεπτά μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσοκάστανο χρώμα.
- Σερβίρουμε τα πορτοκάλια μας με παγωτό της επιλογής μας.

Συστατικά

- 5 πορτοκάλια
- 1 κ.γ. βούτυρο, σε κάθε πορτοκάλι
- 1 κ.σ. ζάχαρη μαύρη μαλακή, σε κάθε πορτοκάλι

Για το σιρόπι

- 600 ml νερό
- 300 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 στικ κανέλα
- 1 πρέζα κρόκο Κοζάνης (σαφράν)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

124 Θερμίδες (kcal)	2.1 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	25.0 Υδατ/κες (γρ.)
6%	3%	7%	10%
25.0 Σάκχαρα (γρ.)	0.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.0 Αλάτι (γρ.)
28%	0%	2%	0%