



Σπιτική πορτοκαλάδα

5'
Χρόνος
Εκτέλεσης

40''
Χρόνος
Αναμονής

20
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Αφαιρούμε τη φλούδα από τα πορτοκάλια με έναν αποφλοιωτή. Φροντίζουμε να πάρουμε μόνο το πορτοκαλί μέρος, όχι το λευκό.
- Βάζουμε τις φλούδες σε μια [κατσαρόλα](#) και προσθέτουμε τη ζάχαρη, τους 2 σπόρους κάρδαμο και το νερό. Μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά και σιγοβράζουμε για 4-5 λεπτά.
- Στύβουμε όλα τα πορτοκάλια και σουρώνουμε τον χυμό. Συνολικά θα χρειαστούμε 1 λίτρο από τον σουρωμένο χυμό.
- Αφαιρούμε το σιρόπι από τη φωτιά, προσθέτουμε τον χυμό πορτοκάλι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει καλά. Στη συνέχεια σουρώνουμε και μεταφέρουμε σε μπουκάλια.
- Σεβρίρουμε σε αναλογία 1/5 δηλαδή 50 γρ. από την πορτοκαλάδα με 250 γρ. σόδα. Διακοσμούμε με φέτες από πορτοκάλι και φύλλα δυόσμου.

Συστατικά

- φλούδες πορτοκαλιού, από 3 πορτοκάλια
- 1 κιλό ζάχαρη κρυσταλλική
- κάρδαμο (κακουλέ), σε σπόρους
- 500 γρ. νερό
- 10-12 πορτοκάλια

Για το σεβρίρισμα

- σόδα
- φέτες πορτοκάλι
- φύλλα δυόσμου

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

215 Θερμίδες (kcal)	0.0 Λιπαρά (γρ.)	0.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	53.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	0%	0%	20%
53.0 Σάκχαρα (γρ.)	0.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.0 Αλάτι (γρ.)
59%	0%	0%	0%