



Τα μελομακάρονα του Άκη

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

80

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Δείτε το βίντεο στη νοηματική [εδώ](#).

Για το σιρόπι

- Βάζουμε τα υλικά για το σιρόπι, εκτός από το μέλι, 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 μελομακάρονά 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 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) για να μην κόψει το μείγμα.
- Πλάθουμε τα μελομακάρονα σε ομοιόμορφο σχήμα (3-4 εκ. διάμετρο, 30 γρ. το κάθε ένα) και 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.

Tip

Προσοχή, η ζύμη για τα μελομακάρονα δεν θέλει πολύ δούλεμα γιατί θα βγει το λάδι και δεν θα είναι τραγανά ύστερα!

Συστατικά

Για το σιρόπι

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

Υλικά - μείγμα 1

- 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
- 2 πορτοκάλια ξύσμα

Υλικά - μείγμα 2

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

Για το σερβίρισμα

- μέλι
- καρύδια

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 169 Θερμίδες (kcal) | 7.5 Λιπαρά (γρ.) | 1.4 Κορ.Λίπη (γρ.) | 23.6 Υδατ/κες (γρ.) |
| 8% | 11% | 7% | 9% |
| 12.6 Σάκχαρα (γρ.) | 1.6 Πρωτεΐνη (γρ.) | 0.6 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 0.04 Αλάτι (γρ.) |
| 14% | 3% | 2% | 1% |