

Варенье из дыни

Автор: Jaxa
23.09.2010 10:59 -



Дыня богата сахарами (до 13%), витаминами С, РР, каротином, фолиевой кислотой, а также железом и клетчаткой. Благодаря целебным свойствам, дыня полезна при запорах, атеросклерозе, геморрое, болезнях крови, почек и сердечно-сосудистой системы. Полезные и лечебные свойства дыни широко применяются для укрепления нервной системы.

Требуемые ингредиенты

- 1 кг дыни-1
- 2 кг сахара
- 2 ст. воды

Дыню берем не перезревшую, с плотной и ароматной мякотью. Очищаем от корки, режем на кусочки толщ.2см, опускаем их в кипяток на 5-8 мин. Отдельно варим сироп: на 1 кг дыни-1, 2 кг сахара и 2 ст. воды.

Заливаем подготовленные дольки, ставим на плиту, доводим до кипения и даем покипеть на медленном огне 7-10 мин. снимаем и оставляем на сутки. Снова слегка провариваем и на сутки.

На 3-й день доварив. до готовности. Можно чуть-чуть добавить ванилина и лимонной кислоты. Лучше сиропом заливать постепенно: 1-й день- половиной, 2-й день-половина от половины, 3-й день-все оставшееся.

Приятного аппетита, JaxaLand.ru

{comments on}