

NARANCSOS SÜTŐTÖK LEKVÁR

Kiss Erika dietetikus receptje (0620-8258299, kiss.erika@upcmail.hu)

Hozzávalók:

1,5 kg	reszelt sütőtök hús
2 db	narancs
3 db	citrom
	gyömbér

Elkészítése:

Reszeljük le másfél kilónyi sütőtököt, majd tegyük egy lábasba, öntsünk rá annyi vizet, hogy épp ellepje. Főzzük körülbelül 10 percig, vegyük le a tűzről, majd ha kissé kihűlt, keverjük hozzá két narancs és három citrom összekockázott húsát, két diónyi lereszelt friss gyömbért és 1 kg befőző-cukrot.

Tegyük vissza a tűzre, és lassú lángon főzzük még további 15 percig.

Töltsük tisztára mosott befőttes üvegekbe a még forrásban lévő lekvárt, zárjuk le azonnal, majd fordítsuk fejre, egy kis időre. Így nem kell tartósítószerrel használnunk a lekvár főzéshez.

Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	kJ (kcal)
100 g	5	0,2	58	0,3	1000 (238)