

Ringlőbefőtt hagyományosan és cukorbetegeknek - készítette Nemeskövi Dénes mesterszakács



Hozzávalók:

4 kg ringlő, 1,5 liter víz, 45-70 dkg kristálycukor vagy ennek megfelelő főzésálló folyékony édesítőszer, 1 csomag (10 gramm) Haas befőtt tartósító

1. Több befőttes üveget és a hozzá tartozó fedeleket alaposan fertőtlenítjük: forró, mosószeres vízzel kimossuk, alaposan kiöblítjük, majd anélkül, hogy különösebben lecsöpögtetnénk, tepsire rakjuk és kb. 120 °C-os sütőbe tesszük kb. 15 percre.
2. A ringlőt alaposan megmossuk, leszárogatjuk, majd félbevágva kimagvaljuk. Egy tiszta lábasban a vizet a cukorral fölforraljuk. A ringlőt belerakjuk - nem kell egyszerre mindet, főzzük inkább két-három részletben, hogy a cukorszirup mindenhol jól érhesse a gyümölcsöt. Amint a ringlővel együtt újra forr az egész, a tűzről levesszük, a gyümölcsöt fertőtlenített szűrőlapáttal az előkészített üvegekbe rakjuk. Azonnal lezárjuk.
3. Amikor az összes ringlő üvegekben van, a szirupot újra fölforraljuk, és elkeverjük benne a befőtt tartósítót. Azon forrón a ringlőre merjük úgy, hogy a gyümölcsöt teljesen ellepje, és az üvegeket szorosan lezárjuk. Megvárjuk amíg, kihűl, azután már tehetjük is a helyére.