

Narancsos feketeszeder dzsem hagyományosan és cukorbetegnek  
- készítette Nemeskövi Dénes mesterszakács



Hozzávalók

2 narancs (kb. 50 dkg), kb. 1,5 kg feketeszeder, 50 dkg kristálycukor vagy ennek megfelelő folyékony édesítőszer, 1 csomag (25 gramm) 2:1 zselésítőszer befőzéshez

1. A narancsokat alaposan megmossuk, majd narancssárga héjukat vékonyan, krumplihámozóval lehúzzuk. Ellenőrizzük, hogy fehér részéből ne maradjon rajta semennyi sem. Ezután vékony csíkokra vágjuk, és hideg vízbe áztatjuk 1-2 napra, közben a vizet többször lecseréljük rajta.
2. Több kisebb üveget alaposan fertőtlenítünk: forró, mosószeres vízzel kimossuk, alaposan kiöblítjük, majd anélkül, hogy különösebben lecsöpögtetnénk, tepsire rakjuk és kb. 120 °C-os sütőbe tesszük kb. 15 percre.
3. A már hámozott narancsok fehér bundáját körben úgy vágjuk le, hogy csak a narancs húsa látszódjék. Ezután egy éles, vékony pengéjű kiskéssel a gerezdeket elválasztó hártya mentén bevágunk, a filéket kiemeljük. Az áztatott narancshéjat lecsöpögtetjük.
4. A szedret többször váltott hideg vízben megmossuk, szűrőben jól lecsöpögtetjük, majd egy lábasban föltesszük főni. Ahogyan puhulni kezd, ez a forrástól számított 3-4 perc, paradicsom passzírozón átnyomjuk egy lábasba. Ami a passzírozóban maradt, azt egy kevés vízzel kiöblítve adjuk a gyümölcspéphez. A cukrot rászórjuk, illetve ha folyékony édesítőszerrel dolgozunk, akkor annak a kupakján ki lehet mérni, hogy az adott mennyiségű cukor helyett mennyi édesítőszerrel kell használni, így ezt adjuk hozzá a gyümölcshöz, a fölcsíkozott áztatott, lecsöpögtetett narancshéjjal és zselésítővel egyetemben. Kevergetve 3

Narancsos feketeszeder dzsem hagyományosan és cukorbetegnek  
- készítette Nemeskövi Dénes mesterszakács

percig főzzük, majd belekeverjük a narancsfilét is, amivel már csak 2 percig főzzük.

5. Azon forrón a fertőtlenített, kis üvegekbe töltjük, csavaros tetővel szorosan lezárjuk, és 10-15 percre a feje tetejére állítjuk. Ezután megfordítjuk, hűlni hagyjuk, végül száraz, hűvös helyre rakjuk.

Recepthez fűződő történet, jótanács

Készíthetjük Dr. Oetker Dzsemfix Szuper 3:1 -el is, ebben az esetben kevesebb cukor vagy édesítőszer kell hozzá. Készíthetjük egy kicsit fűszeresebbre is: 1 kis darab fahéjat és néhány szegfűszeget 1 deci vízben pár percig főzünk, s ha a felére beforrt, a gyümölcspéphez szűrjük. Sültekhez, főként vörös húsokhoz nagyszerűen illik. Nagyszerű reggeli lehet belőle, ha joghurtba vagy kefirbe keverjük. A 2:1 illetve 3:1-es dzsemfixek helyett úgynevezett sütésálló dzsemfixxel is főzhetjük, így kemény, sütésálló dzsem lesz belőle.