

Μελομακάροτα

Θα τολμήσετε και εσείς κάτι διαφορετικό; Θα τα φάμε που θα τα φάμε τα μελομακάρονά μας στις γιορτές. Γιατί να μην είναι και λίγο πιο υγιεινά απ' ότι συνήθως; Μελομακάρονα με καρότο... τα καρυτόμελα*!



Υλικά :

2 καρότα
1 κούπα ελαιόλαδο
1/2 κούπα καστανή ζάχαρη
1 κούπα χυμό πορτοκαλιού
2 κούπα σιμιγδάλι ψιλό
1/2 κούπα αλεύρι μαλακό
1 ½ κουταλάκι σόδα
ξύσμα πορτοκαλιού
½ κουταλάκι κανέλα
Θρυμματισμένη καρυδόψιχα

Σιρόπι:

1 φλ. ζάχαρη
1 φλ. μέλι
1 φλ. νερό

Εκτέλεση:

Αν και θεωρώ ότι η ζαχαροπλαστική θέλει ακρίβεια και μετρημένες ποσότητες, κάθε φορά που φτιάχνω αυτή τη συνταγή πρέπει να υπολογίσω με το χέρι και το μάτι τότε ακριβώς το μείγμα είναι έτοιμο για πλάσιμο. Για το λόγο αυτό μπορεί να χρειαστεί περισσότερο ή λιγότερο σιμιγδάλι από ότι γράφει πιο πάνω. Βάζω ένα καρότο για κάθε κούπα σιμιγδάλι. Αν θέλετε πιο έντονο το χρώμα και τη γεύση του μπορείτε να πειραματιστείτε ελεύθερα.

Καθαρίζουμε και τρίβουμε τα καρότα στον λεπτό τρίφτη. Ανακατεύουμε σε μπολ το λάδι με τη ζάχαρη, προσθέτουμε τη κανέλα και χτυπάμε με το μίξερ να λιώσει η ζάχαρη. Δουλεύουμε το λάδι αρκετή ώρα με το μίξερ ρίχνουμε το ξύσμα, το χυμό, το τριμμένο καρότο και 1 κούπα σιμιγδάλι. Σε αυτό το σημείο το μίγμα είναι αρκετά υγρό. Βάζουμε τη σόδα και σταδιακά αρχίζουμε να προσθέτουμε αλεύρι και σιμιγδάλι χτυπώντας στο μίξερ. τέλος λίγο λίγο το αλεύρι με τη σόδα. Τα πλάθουμε μικρά γιατί μεγαλώνουν. Προσωπικά τα προτιμώ στρογγυλά, είναι πιο όμορφα και ψήνονται καλύτερα. Τα βάζουμε σε ταψί με λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς. Τα ψήνουμε μέχρι να αρχίσουν να πέρνουν χρυσαφί χρώμα, περίπου 15 λεπτά. Φτιάχνουμε το σιρόπι σε κατσαρολάκι λιώνοντας και σιγοβράζοντας για 10 λεπτά τη ζάχαρη με το μέλι και το νερό. Βγάζουμε τα καρτομελομακάρονα από το φούρνο και όταν κρυσώσουν τελείως τα αραδιάζουμε σε ταψί και τα κάνουμε ένα μπανάκι στο ζεστό σιρόπι. Προσωπικά τα προτιμώ ελαφροσιροπιασμένα αλλά εσείς αν θέλετε μπορείτε να τα αφήσετε περισσότερη ώρα για να ποτίσουν. Στο τέλος πασπαλίζουμε τα καρτομελομακάρονα με καρυδόψιχα.

* Τα βάφτισε Μελομακάροτα με το που τα δοκίμασε ο Μενέλαος, ο άνθρωπος πίσω από τα

γευστικότητα γραφικά και special effects της εκπομπής “Η κουζίνα της μαμάς”!

Αν θες συμβουλές για τέλεια Μελομακάρονα και πολλές εναλλακτικές συνταγές για κάθε γούστο
μπες στο melomakarona.gr