

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La dieta della zia, giorno 14: dolcetti con marmellata e liquore al mandarino

Redazione · Sunday, January 23rd, 2022

Si lo so è passato un po' dall'ultimo articolo...

È che mi ero ripromessa di iniziare il nuovo anno festeggiando con voi i kg che sono riuscita a perdere con tutte le mie rinunce..

L'articolo doveva iniziare con... Fantastico a oggi ho perso esattamente...e...niente... ho preso 3 kg.

Colpa delle feste, dei brindisi, dei pranzi.

E poi. Colpa delle mie amiche!

Si ammalano nel periodo delle feste e si ritorna a fare gli aperitivi su zoom.

Vi state chiedendo il nesso tra gli aperitivi online e i miei 3 Kg in più?

Semplicissimo! Io preparo come se loro fossero qui e poi... finisco per mangiare tutto io...

Però anche loro con queste influenze la devono smettere...



Serve un po' di vitamina C

Gli agrumi sono noti per essere un'ottima fonte di vitamina C, un nutriente che rafforza il sistema immunitario quindi ho deciso di preparare per loro dei regalini utilizzando questi profumatissimi frutti.

Oltre alla vitamina C gli agrumi contengono altri preziosi nutrienti come i flavonoidi, acido citrico e fibre solubili come la pectina.

La pectina che troviamo ad esempio nella parte bianca delle arance, è una fibra solubile che rallenta i tempi di svuotamento gastrico aumentando il senso di sazietà. È la stessa sostanza che si utilizza per far addensare le marmellate. Quindi perché non partire proprio con **una bella marmellata di arance?**

Io utilizzo un kg di arance biologiche le taglio a fettine sottili tenendo anche la buccia e le faccio cuocere per circa 45 minuti con 700g di zucchero non serve altro.

Ma dalle mie amiche non posso sicuramente presentarmi con un semplice vasetto di marmellata...

Ho deciso di abbinare anche un profumatissimo liquore al mandarino.

Ingredienti

Una decina di mandarini non trattati

500g di alcool 95 gradi

500g di acqua

400g di zucchero

Mettete in un **barattolo a chiusura ermetica le bucce dei mandarini** più uno intero buccato in più punti con una forchetta e l'alcol. Lasciate in infusione al buio per almeno 15 giorni.

Una volta trascorsi i 15 giorni preparate uno sciroppo sciogliendo in un pentolino lo zucchero con l'acqua. Una volta freddo unitelo all'alcol e poi filtrate il tutto.

Lasciatelo riposare almeno una settimana prima di servirlo.

Secondo me è un ottimo rimedio per il mal di gola. Anche se credo che non lo consigli nessun medico.

Ma lo sapete che **con marmellata e liquore possiamo fare dei fantastici dolcetti senza neanche accendere il forno?**

Ci servirà

80g di zucchero

150g di mandorle pelate

15g di succo di arancia fresco

10g di liquore in questo caso al mandarino ma va bene anche all'arancia

Marmellata di arance

Tritare insieme mandorle e zucchero. Aggiungere succo e liquore e amalgamare bene il tutto. Formare con l'impasto delle piccole palline passarle rapidamente in un po' di zucchero ed appoggiarle su un vassoio. Formate su di esse un piccolo incavo con il retro di un cucchiaino di legno e riempitele di marmellata di arance.

Pronte da servire con una bella tisana.

This entry was posted on Sunday, January 23rd, 2022 at 10:20 pm and is filed under [Legnano](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

