



Mandarines marinades

Receptari de menús saludables amb
plats típics de la cuina catalana
Diputació de Barcelona

El sucre morè és un sucre sense refinar o parcialment refinat. El seu contingut calòric és lleugerament inferior al del sucre refinat, però, com aquest, cal consumir-lo amb moderació.

Ingredients

- 5-6 mandarines
- 10 cullerades de sucre morè
- ½ got d'aigua
- 1 manat de fulles de menta fresques
- 2 cullerades de confitura de taronja amarga



Elaboració

1. Poseu el sucre i l'aigua en un cassó i deixeu-ho bullir. Quan el sucre estigui completament desfet, traieu-ho del foc i afegiu-hi les fulles netes de menta. Desfeu-hi la confitura de taronja amarga. Tapeu el cassó i espereu que es refredi el xarop. Un cop fred, tritureu-lo amb la batidora elèctrica per esmicolar les fulles de menta. Reserveu-ho.
2. Peleu les mandarines i traieu-ne tots els nervis blancs que envolten els grills.
3. Amb un pelador, feu un munt de pells de mandarina, sense la part blanca que fa amargar. Poseu el forn a 80 °C, i fiqueu-hi les pells fins que estiguin ben seques. Un cop estiguin absolutament deshidratades, tritureu-les fins que aconsegiu una pols de pell de mandarina.
4. Talleu els grills de mandarina pel mig, de tal manera que comencin a segregar el suc de manera progressiva.
5. Poseu-los en un bol i afegiu-hi el xarop. Deixeu que macerin fins a que es conjuntin els sabors.

Presentació

Poseu pols de mandarina per decorar el plat, o el bol, però també al damunt de la fruita, que hi donarà una potència aromàtica més intensa.