

Καρπουζένια στη Φολεγάνδρο



Είναι το κατεξοχήν

παραδοσιακό γλυκό της Φολεγάνδρου

Καρπουζένια (μικρή...)

Μισό καρπούζι (το δικό μας ήταν κανα 5αρι - 6αρι κιλα)

2 - 3 κουταλιές ελαιόλαδο

Σουσάμι

Κανέλα

Μέλι (κανα 200αρι ml το βάλαμε)

Αλεύρι...

2 κουταλιές ζάχαρη (εμείς βάλαμε φρουκτόζη)



Κοβεις το καρπούζι σε μικρά κομάτια και το καθαρίζεις απο τα κουκούτσια.

Το βάζεις σε ένα σουρωτήρι και το στίβεις με τα χέρια ωστε να χάσει οσο πιο

πολλά υγρα γίνετε αλλα να μην το διαλύσεις κιόλας.

Αν εισαι έξυπνος κάτω απο το σουρωτήρι θα έχεις κάτι να μαζέψει τον χυμό που θα βγει και θα τον πιεις οσο θα ψήνεις την καρπουζένια.

Αν εισαι σαν εμενα θα κάνεις το στίψιμο πάνω απο το νεροχύτη και θα γκρινιάζεις οσο ψήνεις την καρπουζένια.

Το καρπούζι να μεινει στο τρυπητο και να στραγγίσει και μόνο του, τουλάχιστον 1 ώρα.

Μετά το πλάθεις με 2 κουταλίες ελαιόλαδο και 6-7 κουταλίες αλευρι.

Προσθέτεις τη ζάχαρη και το μεγαλύτερο μέρος απο το μέλι.

Το τί αναλογίες θα έχουν όλα αυτά είναι λίγο σχετικό.

Σίγουρα αν είναι να δημιουργηθεί πρόβλημα απο κάτι είναι το λάδι και το αλευρι.

Αυτα θέλουν λίγο λίγο ώστε να μην υπερβείς την σωστή ποσότητα και να σταματίσεις να προσθέτεις αν χρειαστει.

Ιδανικα το μείγμα θα πρέπει να μην είναι πολυ πηχτό και σε καμια περίπτωση νερουλό.

Ολα αυτα θα πρέπει να αδειάσουν σε ενα ταψάκι που έχουμε ετοιμάσει, αλοιφοντας το με λάδι και καλύπτοντας τις επιφάνειες με το σουσάμι.

Αδειάζουμε μέσα το μείγμα ώστε να μην ξεπεράσει σε ύψος τα 2 2,5 εκαταστά.

Το καλύπτουμε με σουσάμι και αρχίζουμε το ψήσιμο. 45.. 50 λεπτά?

Δύσκολα κάνεις λάθος στο ψήσιμο το σουσάμι φωνάζει ποτε είναι έτοιμη και το μειγμα πήζει και γίνεται σαν μουσταλευριά. (δεν συγκρίνεται σε γευση)

Μολις βγει απο το φουρνο και ενώ είναι καυτή, τις ρίχνεις το υπόλοιπο μέλι.

Οπως είναι ζεστή το πίνει και γίνεται ενα super duper πράμα...

Η καρπουζένια τρώγεται πολυ ευχάριστα και παγωμένη απο το ψυγείο.

Αν την τρώς και πινει και καμια ρακούλα μαζί θα την εκτιμήσεις περισσότερο..

Πηγές: i-diadromi.gr bees.gr