

28 Δεκεμβρίου 2013

Μαρέγκες με σιρόπι ροδιού - Μια υπέροχη χειμωνιάτικη συνταγή.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τραγάνες μαρέγκες σερβίρονται με γιαούρτι και περιχύνονται με σπιτικό σιρόπι ροδιού.

Υλικά

4 ασπράδια αυγών

215 γραμμάρια (1 φλιτζάνι) ψιλή ζάχαρη

2 κουταλάκια του γλυκού κορνφλάουρ

1 κουταλάκι του γλυκού ροδόνερο
1 κουταλάκι του γλυκού λευκό ξύδι
1/2 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
2-3 σταγόνες ροζ χρώμα ζαχαροπλαστικής
500 γραμμάρια γιαούρτι

Για το σιρόπι ροδιού
60 ml (1/4 του φλιτζανιού) νερό
55 γραμμάρια (1/4 του φλιτζανιού) ψιλή ζάχαρη
Σπόροι από ένα ρόδι
1 κουταλάκι του γλυκού ροδόνερο

Εκτέλεση

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 150 βαθμούς και στρώστε σε ένα μεγάλο ταψί αντικολλητικό χαρτί ψησίματος.
2. Με το μίξερ χτυπήστε τα ασπράδια σε ένα μπολ μέχρι να σχηματιστούν μαλακές κορυφές. Προσθέστε τη ζάχαρη μία-μία κουταλιά συνεχίζοντας το χτύπημα μέχρι να έχετε μια μαρέγκα παχιά και γυαλιστερή. Προσθέστε το κορνφλάουρ, το ροδόνερο, το ξίδι, το εκχύλισμα βανίλιας και το χρώμα μαγειρικής και χτυπήστε μέχρι να ανακατευτούν όλα τα υλικά καλά.
3. Με ένα κουτάλι μοιράστε τη μαρέγκα σας σε 6 δόσεις πάνω στο ταψί σας σχηματίζοντας δίσκους 10 εκατοστών διαμέτρου. Ψήστε στο φούρνο για 20 λεπτά. Μειώστε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 120 βαθμούς και ψήστε για άλλα 10 λεπτά. Σβήστε το φούρνο και αφήστε τις μαρέγκες μέσα με την πόρτα μισάνοιχτη μέχρι να κρυώσουν.
4. Στο μεταξύ για το σιρόπι ροδιού ανακατέψτε το νερό και τη ζάχαρη σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά. Φέρτε το σιρόπι σε βρασμό και σιγοβράστε για 1 λεπτό. Προσθέστε τους σπόρους ροδιού και το ροδόνερο. Ανακατέψτε και αφήστε το σιρόπι σας να κρυώσει.
5. Μοιράστε τις μαρέγκες σε πιάτα, συνοδέψτε με γιαούρτι. Περιχύστε με σιρόπι ροδιού και σερβίρετε.

Πηγή: queen.gr