

Relisz żurawinowy

Relisz z żurawiny i rodzynek będzie wspaniałym dodatkiem do mięs i swoim słodko-kwaśnym smakiem urozmaici każde mięsne danie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4 szklanki

SKŁADNIKI:

350 g świeżych lub mrożonych żurawin

400 g cukru

1/2 szklanki soku pomarańczowego

1/2 szklanki soku żurawinowego

200 g sułtanek

1 łyżeczka skórki otartej z pomarańczy

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać soki do rondla. Dodać żurawiny i cukier. Dusić 15 minut, aż żurawiny popękają.

2) Dodać sułtanki i skórkę pomarańczową. Gotować 10 minut.

Ostudzić. Wstawić do lodówki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1/4 szklanki zawiera: 165 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 1 mg sodu, 42 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock