Цукаты из тыквы

На 100 грамм:
Калорийность: **214.91 ккал.**
Белки: **0.7 г.**
Жиры: **0.23 г.**
Углеводы: **54.35 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/cukaty-iz-tykvy/

Ингредиенты:
- тыква – 1 кг
- гвоздика – 2 шт
- корица в палочках – 2 шт
- апельсины – 1 шт
- сахар – 1200 г

Приготовление:
Очищаем тыкву от кожицы и мякоти и нарезаем на небольшие кусочки.
Варим сахарный сироп из 700 мл воды и сахара, процеживаем его и кладем в горячий сироп кусочки тыквы. Доводим до кипения и варим на маленьком огне минут 5. Затем охлаждаем до комнатной температуры.
Добавляем пару палочек корицы, гвоздику и выжимаем сок апельсина. Повторяем процедуру кипячения-охлаждения 6–7 раз до тех пор, пока тыквенные кусочки не станут полупрозрачными. Затем надо дать стечь сиропу. Когда сироп стечет, раскладываем тыкву на вощеной кондитерской бумаге и высушиваем при комнатной температуре или в духовке при 50 С. Когда цукаты подсохнут, их можно будет переложить в емкость и использовать по назначению.

Из оставшегося сиропа можно сварить варенье, добавив туда ягоды или фрукты (например, яблоки или груши).