

MARMELLATE E CONSERVE

Marmellata express al microonde

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 10 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



La **marmellata express al microonde** è la risposta moderna alla classica preparazione della nonna che richiedeva ore di bollitura e attesa. Questa tecnica è perfetta per trasformare una manciata di frutta fresca in un accompagnamento delizioso per la colazione o la merenda, senza dover gestire grandi pentoloni. Grazie alla rapidità di cottura, le proprietà organolettiche e il colore vibrante della frutta rimangono quasi inalterati, regalandoti un prodotto genuino e profumatissimo.

Se ami le colazioni fatte in casa, prova a spalmarla sopra una fetta di [pane senza impasto](#) o usala per farcire dei soffici [panini al latte](#). Questa marmellata è ideale anche per arricchire una [crostata](#) o per

accompagnare una selezione di formaggi, proprio come faresti con questa [[marmellata di pomodori](#)]. Preparare la marmellata express al microonde è un gioco da ragazzi, ma richiede un piccolo accorgimento nella scelta del contenitore e nella gestione delle potenze per evitare che il composto fuoriesca durante l'ebollizione.

INGREDIENTI PER LA MARMELLATA EXPRESS AL MICROONDE

FRUTTA FRESCA fragole, frutti di bosco,
mirtilli - 300 gr

ZUCCHERO SEMOLATO 30 gr

SUCCO DI LIMONE 1

PREPARAZIONE

- 1 Lava la frutta, asciugala e tagliala a pezzetti. Mettila in una ciotola di vetro alta adatta al microonde (usa una ciotola molto più grande del volume della frutta, perché durante il bollire il composto tende a gonfiarsi e potrebbe fuoriuscire). Aggiungi lo zucchero e il succo di limone. Mescola bene per distribuire lo zucchero in modo uniforme.





2 Prima cottura: inserisci la ciotola nel microonde e cuoci alla massima potenza per 4 minuti. Estrai la ciotola (attenzione, scotta!), mescola bene con un cucchiaio per rompere ulteriormente la frutta e rimettere in circolo i succhi.

Seconda cottura: cuoci per altri 3-4 minuti, sempre alla massima potenza. A questo punto i liquidi dovrebbero essersi ridotti e il composto apparirà sciropposo e lucido. Se la vedi ancora troppo liquida, procedi con un ultimo ciclo da 2 minuti. Ricorda che la marmellata si addensa molto raffreddandosi.

Versa la marmellata nel vasetto pulito e lascia raffreddare completamente a temperatura ambiente prima di chiudere e riporre in frigorifero.





IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che l'eventuale addensante aggiunto sia certificato.

Versione senza lattosio: questa conserva è 100% vegetale, perfetta per chi segue una dieta priva di latticini.

Versione light: puoi ridurre la quantità di zucchero al minimo o sostituirlo con del succo d'uva o di mela concentrato per una versione ancora più leggera e naturale.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già vegano. Per un tocco di sapore in più, aggiungi dei semi di chia a fine cottura: doneranno una consistenza particolare e aumenteranno il valore nutrizionale.

L'idea WOW: aggiungi della scorza di lime grattugiata o un pizzico di zenzero fresco alla

tua marmellata express al microonde: il contrasto tra la dolcezza della frutta e la nota piccante sarà sorprendente.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: usa sempre un contenitore in vetro o ceramica con i bordi molto alti (almeno il triplo del volume della frutta). La marmellata tende a gonfiarsi molto durante la cottura e un contenitore capiente eviterà che si sporchi l'intero microonde.

Lo sfizio in più: aggiungi un cucchiaino di estratto di vaniglia o di liquore all'arancia prima dell'ultimo ciclo di cottura: il calore sprigionerà aromi incredibili.

L'idea per i bambini: usa questa marmellata veloce per dolcificare lo yogurt bianco naturale o per creare dei piccoli spiedini di frutta fresca intinti nella conserva calda.

Idea antispreco: questa è la ricetta definitiva per utilizzare quella frutta un po' troppo matura o con qualche piccola ammaccatura che nessuno vuole più mangiare. Una volta cotta, la tua marmellata express al microonde sarà perfetta e non butterai via nulla.

CONSERVAZIONE

Essendo una cottura "express" con meno zucchero rispetto alle conserve tradizionali, questa marmellata si conserva in frigorifero per circa 1 settimana in un vasetto di vetro ben chiuso. Se desideri conservarla più a lungo, dovrai procedere alla classica sterilizzazione dei vasetti e del tappo, seguendo le indicazioni [contenute qui](#).