

# Marmellata di mirtilli: le confetture con la frutta di stagione



di Rina Zamorra - 24/07/2018 11:13 | aggiornato 01/03/2019 09:04

Profumata, dolce e versatile: la marmellata di mirtilli è un vero concentrato di proprietà benefiche da mangiare a colazione e da usare per preparare dolci e torte.



Getty Images

La **marmellata di mirtilli** è buona da mangiare sulle fette biscottate e sul pane ed è ottima come ingrediente di crostate, cheesecake e torte. Se sei fortunata puoi prepararla con i mirtilli rossi, molto più difficili da trovare, altrimenti puoi utilizzare i classici mirtilli neri. Sono più comuni, ma sono altrettanto saporiti e ricchi di proprietà benefiche. Una volta stabilito l'ingrediente principale, arriva il momento di una decisione non da poco: vuoi confezionare una marmellata con o senza zucchero? La nostra ricetta è quella classica con lo zucchero. Ti suggeriamo, però, di non usare il saccarosio ma lo zucchero di canna.

Se vuoi preparare la tua marmellata di mirtilli senza zucchero, sostituisci il lo zucchero di canna con lo sciroppo d'agave estratto dall'omonima pianta. Si tratta di uno sciroppo dal colore ambrato, caratterizzato da un potere dolcificante superiore rispetto al saccarosio. In media, dolcifica il 25% in

più rispetto allo zucchero classico e ti consente di preparare una marmellata dolce al punto giusto. Prima di metterti all'opera, ricordati solo di sterilizzare i vasetti in vetro che userai per la conservazione. Per far durare più a lungo la marmellata, pastorizzala anche dopo il confezionamento nei barattoli. Un ultimo consiglio: avvolgi i barattoli nei canovacci per evitare che sbattano gli uni contro gli altri nella pentola con l'acqua. Bene, ora puoi iniziare a preparare la tua marmellata di mirtilli.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Metodo di cottura

In padella

### Categoria

Preparazioni di base

### Preparazione

30 minuti

### Cottura

80 minuti

### Tempo totale

110 minuti

### Dosi

2 vasetti di media grandezza

## Ingredienti

### Mirtilli

500 gr

### Zucchero di canna

200 gr

### Acqua

100 ml

### Mela

1/2

## Preparazione

1. Lava i mirtilli con delicatezza e riponili in una pentola con l'acqua. Aggiungi il succo di limone e la mela ridotta a tocchetti e porta a bollore sul fornello.
2. Fai cuocere a fuoco alto per circa 10 minuti. Dopodiché aggiungi lo zucchero e mescola con un cucchiaino di legno.
3. Quando lo zucchero si è sciolto completamente, abbassa la fiamma e continua la cottura per circa 30 o 40 minuti. Durante questa fase, dai una mescolata di tanto in tanto con il cucchiaino di legno e elimina l'eventuale schiuma in eccesso.
4. Trascorsi i 30 minuti, spegni la fiamma e versa la marmellata di mirtilli nei vasetti sterilizzati e perfettamente asciutti. Se ti piace la marmellata senza pezzetti di frutta, passala con un frullatore a immersione prima di riempire i vasetti.
5. Chiudi i barattoli e immergili in una pentola piena d'acqua. Porta a bollore per circa 20 o 30 minuti.
6. Estrai i vasetti di marmellata di mirtilli dall'acqua, lasciali raffreddare e riponili in una dispensa lontano da fonti di calore.

Vota la ricetta

