

**Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας**  
**Αργυρούπολη Ρεθύμνου**  
**Τηλ: 28310 81252 – 28313 40705**

**Συνταγή για μελομακάρονα ή φοινίκια**  
Πηγή συνταγής: Ζωγραφάκη Ελευθερία

Προετοιμασία: Για 70 περίπου κομμάτια

**ΥΛΙΚΑ**

1/2 κιλό αλεύρι  
1/2 φακελάκι baking powder (1,5 κ.σ)  
1 ποτήρι ζάχαρη  
1/2 κ.σ κανέλα  
1/2 κ.σ γαρίφαλο  
3 ποτήρια ελαιόλαδο  
1 ποτήρι (όχι γεμάτο) τσικουδιά  
1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι  
1 φακελάκι σόδα  
λίγο χυμό λεμόνι

*για το μέλωμα*

1,5 ποτήρι νερό  
1/2 κιλό ζάχαρη  
1/2 ποτήρι μέλι  
(μπορούμε να αντικαταστήσουμε όλη την ζάχαρη με το μέλι)

300 γρ καρύδια (κομμένα μισά) και αλεσμένα για το στόλισμα  
καρβουντισμένο σουσάμι

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Στην αρχή βάζουμε το ελαιόλαδο κ την ρακή και ακολουθεί η σόδα με το χυμό πορτοκαλιού και λεμόνι (χτυπάμε στο ποτήρι πάνω από την λεκάνη γιατί θα αφρίσει).

Προσθέτουμε όλα τα υλικά και ανακατεύουμε με τα χέρια να ομογενοποιηθούν.

Προσθέτουμε αλεύρι αν χρειαστεί .. η ζύμη πρέπει να ναι πολύ μαλακή. Ανακατεύουμε με το χέρι λίγο ακόμη. Η ζύμη δεν θέλει πολύ ώρα .. δεν πρέπει να σφίξει.

Πλάθουμε και μέσα βάζουμε μισό καρύδι ..Με ένα πιρούνι κάνουμε ελαφριά τρυπούλες (υπάρχει σχετικό [video](#) στην σελίδα στο facebook )

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 C για περίπου 20 λεπτά.

Βάζουμε σε μια μικρή κατσαρόλα τα υλικά για το σιρόπι

1,5 ποτήρι νερό  
1/2 κιλό ζάχαρη  
1/2 ποτήρι μέλι  
(μπορούμε να αντικαταστήσουμε όλη την ζάχαρη με το μέλι)

**Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας**  
**Αργυρούπολη Ρεθύμνου**  
**Τηλ: 28310 81252 – 28313 40705**

και βράζουμε σε σιγανή φωτιά  
Όταν δέσει το αφήνουμε να είναι χλιαρό.. να μην καίει γιατί τα  
μελομακάρονα θα σπάσουν.  
Μόλις ψηθούν τα φοινίκια μας τα βγάζουμε από τον φούρνο και τα  
αφήνουμε να κρυώσουν και ακολουθεί το μέλωμα.

Με μια τρυπητή κουτάλα βυθίζουμε τα μελομακάρονα στο σιρόπι και μετράμε  
μέχρι το 3...Αυτό είναι το ιδανικό γιατί τα μελομακάρονα θα "πιούν" και  
άλλο μέχρι τα Χρστούγεννα. Αν όμως θέλετε περισσότερο ζουμερά ή  
περισσότερο τραγανά μετράμε αντίστοιχα.. 2 ή 5... ανάσα και βγάζουμε ...

Μόλις τα βγάλουμε από το σιρόπι τα κυλάμε στο καρύδι και στο σουσάμι που  
έχουμε περάσει από τον φούρνο ...

Βάζουμε στην πιατέλα και από πάνω προσθέτουμε λίγο ακόμα  
χοντροκομμένο καρύδι και λίγη κανέλα για έξτρα άρωμα

**TIPS**

Δοκιμάστε ένα αμέλωτο.. είναι τέλεια μπισκοτίνια!!!.

Μερικοί κρατάνε μερικά αμέλωτα για πρωινό με λιγότερες τύψεις και  
θερμίδες.