

آشپزخانه پرسون؛

طرز تهیه ترشک آلبالو

همان‌طور که می‌دانیم ترشک مزه ملس داشته و در آن هم شکر و هم نمک وجود دارد. خیلی از افراد به خصوص کودکان و جوانان طرفدار این خوراکی خوشمزه هستند. در این مطلب با طرز تهیه ترشک آلبالو آشنا می‌شویم.

به گزارش سایت خبری پرسون، همان‌طور که می‌دانیم ترشک مزه ملس داشته و در آن هم شکر و هم نمک وجود دارد. خیلی از افراد بخصوص کودکان و جوانان طرفدار این خوراکی خوشمزه هستند. اکثر والدین نگران این موضوع هستند که فرزندان آنها با تهیه و خوردن ترشک‌های غیر بهداشتی به انواع بیماری‌های گوارشی مبتلا شوند. چون ممکن است در تهیه ترشک‌ها تمام موارد بهداشتی رعایت نشده باشد یا در تهیه آنها از انواع رنگ استفاده شود و یا میوه‌های بکار رفته در آن نامرغوب یا فاسد باشند.

شما به عنوان والدینی دلسوز و آگاه می‌توانید با تهیه این ترشک در منزل تمام نگرانی‌های خود را در مواردی که گفته شد برطرف کنید. در این مطلب با طرز تهیه ترشک آلبالو آشنا می‌شویم. اما باید توجه کنید که این دستور پخت برای تهیه ترشک میوه‌های دیگر هم کاربرد دارد. شما می‌توانید از میوه‌های هر فصل برای تهیه ترشک استفاده کنید.

آلبالو میوه خوشمزه تابستانی است که خواص مفید زیادی دارد. این میوه درجات مختلفی از ترشی را دارد و اگر شما برای تهیه ترشک آلبالو از آلبالوهای خیلی ترش استفاده کنید به همان نسبت ترشک شما خوشمزه‌تر خواهد شد. همان‌طور که گفته شد آلبالو خواص فراوانی دارد که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم. مصرف آلبالو باعث می‌شود خواب راحت‌تری داشته باشید. این میوه خوشمزه باعث تنظیم عادت‌های خواب بدن شما می‌شود. دلیل این امر هم این است که این میوه تابستانی خوشمزه دارای ملاتونین است. وجود ملاتونین در بدن برای یک خواب آرام ضروری است. همچنین مصرف آلبالو از بروز عارضه‌های قلبی و عروقی در افرادی که به دیابت مبتلا هستند پیشگیری می‌کند. همچنین مصرف آلبالو باعث رفع مشکل سوءهاضمه شده و تسکین دهنده درد به وجود آمده از کشیدگی ماهیچه‌ها پس از ورزش است. از انواع دیگر ترشی می‌توان به ترشی خرفه، ترشی غوره، ترشی آلبالو و ترشی بامیه اشاره کرد.

مواد لازم

آلبالو: ۲ کیلوگرم

آب: یک و نیم لیتر

نمک: ۵۰ گرم

جوهر لیمو: ۳۵۰ گرم

شیره نبات: یک دوم لیتر

طرز تهیه ترشک آلبالو

۱- ابتدا در یک ظرف مناسب مقداری آب ریخته و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد.

۲- سپس جوهر لیمو و نمک را داخل آب بریزید.

۳- پس از حل شدن نمک و جوهر لیمو، شیره نبات را اضافه کنید.

۴- در مرحله بعد آلبالوها را اضافه کنید.

۵- اجازه دهید مواد خوب بجوشند و غلظت پیدا کنند.

۶- پس از غلیظ شدن ترشک شعله را خاموش کنید و اجازه دهید مواد خنک شوند.

۷- پس از سرد شدن ترشک آن را داخل یک ظرف دربسته مناسب نگهداری کنید.