

طرز تهیه ترشی انبه به سبک بندرعباسی‌ها



انبه یکی از خوشمزه‌ترین، مقوی‌ترین و مفیدترین میوه‌های تابستانی است. انبه سرشار از مس، کلسیم، آهن و آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل بتاکاروتین است و به همین دلیل پوست را جوان و شاداب نگه می‌دارد، ضد سرطان است، سلامت شبکیه چشم را تضمین می‌کند.

انبه یکی از خوشمزه‌ترین، مقوی‌ترین و مفیدترین میوه‌های تابستانی است. انبه سرشار از مس، کلسیم، آهن و آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل بتاکاروتین است و به همین دلیل پوست را جوان و شاداب نگه می‌دارد، ضد سرطان است، سلامت شبکیه چشم را تضمین می‌کند، برای سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان بسیار مفید است و قند خون را تنظیم می‌کند.

اگر یبوست دارید انبه بخورید و برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی از انبه غافل نشوید. ترشی انبه هم یکی از لذیذترین ترشی‌های دنیاست که فصل تهیه آن تابستان است. طرز تهیه ترشی انبه با روغن زیتون به سبک بندرعباسی‌ها را در ادامه بخوانید.

طرز تهیه ترشی انبه به سبک بندرعباسی‌ها

مواد لازم

انبه: ۱ کیلوگرم

تخم گشنیر: ۱ قاشق غذاخوری

گلپر: ۱/۲ قاشق چایخوری

زعفران دم کرده: ۱/۲ قاشق چایخوری

رنگ پودری زعفران: ۱/۲ قاشق چایخوری

زردچوبه: نوک قاشق چایخوری

سیاه دانه: ۱ قاشق غذاخوری

فلفل گرد هندی تند و آسیاب شده: ۱ قاشق غذاخوری (اگر طعم تند را می‌پسندید بیشتر بریزید)

پودر انبه: ۱ قاشق مرباخوری

شکر: ۱ قاشق مرباخوری

پودر خردل: نوک قاشق چایخوری

سیر: ۱ بوته کامل و له شده

روغن زیتون: ۴ قاشق غذاخوری

سرکه: به مقدار لازم

نمک: به مقدار دلخواه

طرز تهیه ترشی انبه به سبک بندرعباسی‌ها

طرز تهیه

۱. ابتدا پوست انبه‌ها را بگیرید و به صورت خالی برش بزنید و خرد کنید. انبه‌ها را در یک ظرف مناسب بریزید و روی آن‌ها به مقدار دلخواه نمک بپاشید. ابتدا کمی نمک بپاشید و مزه کنید که شور نشود، اگر نمکش کم بود کمی دیگر اضافه کنید. سایر ادویه‌ها و فلفل‌ها به جز شکر و سیاه دانه‌ها را هم اضافه کنید.

۲. انبه‌های مزه‌دار شده را به مدت نیم ساعت در آفتاب بگذارید تا حسابی شیره انبه بیرون بیاید. در این فاصله سرکه و روغن زیتون را

در قابلمه بریزید و روی شعله متوسط گاز بگذارید تا به دمای جوش برسد. انبه‌های مزه‌دار شده را به همراه سیر له شده در یک قابلمه جداگانه بریزید و شکر را هم به آن‌ها اضافه کنید.

۳. حالا سرکه جوشیده را کم کم به انبه‌ها اضافه کنید. سرکه باید فقط روی انبه‌ها را بپوشاند و به حدی باشد که بتوان انبه‌ها را با قاشق هم زد. شعله گاز را زیاد کنید تا به مدت ۵ دقیقه انبه و سرکه روی شعله بجوشند و بپزند. شعله گاز را خاموش کنید و اجازه دهید ترشی سرد شود و سپس سیاه‌دانه را به ترشی اضافه کنید.

۴. ترشی انبه شما با غلظتی خوب و مناسب به همین راحتی آماده است. ترشی را در ظرف تمیز، خشک و بدون بو بریزید و درب ترشی را محکم ببندید. ترشی را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

نکته مهم

در طرز تهیه ترشی انبه با روغن زیتون این است که اگر دوست دارید ترشی انبه شما له نشود و انبه‌ها در آن درسته باشند باید فقط ترکیب روغن زیتون و سرکه جوشیده را به انبه‌ها اضافه کنید و بعد از اضافه کردن آن‌ها به انبه، ترشی را روی شعله گاز نجوشانید.