

مربا و شربت آلبالو

مواد لازم برای مربا و شربت آلبالو....



مواد لازم برای مربا و شربت آلبالو

پودر ژله آلبالو یک قاشق غذاخوری

شکر نیم کیلوگرم یا دو کاسه ماست خوری

آلبالو پاک کرده نیم کیلوگرم یا دو کاسه ماست خوری

با این مقدار مواد لازم به اندازه دو کاسه ماست خوری از مربا آلبالو و یک لیوان شربت آلبالو خواهیم داشت.

دو کاسه ماست خوری سر پر آلبالو پاک کرده معادل نیم کیلوگرم. برای هر کیلو آلبالو پاک کرده، یک کیلو شکر نیاز است.

یک قاشق غذاخوری پودر ژله آلبالو، حدود 15 گرم پودر ژله

دو کاسه ماست خوری شکر، جمعاً معادل نیم کیلوگرم. برای هر کیلو آلبالو پاک کرده، یک کیلو شکر نیاز است.
مربا و شربت آلبالو

طرز تهیه مربا و شربت آلبالو

آلبالو ها را شسته، از هسته جدا می‌کنیم. سپس دو کاسه ماست خوری آلبالو را با یک و نیم کاسه شکر مخلوط کرده، در یک قابلمه بزرگ می‌ریزیم.

در قابلمه را می‌گذاریم و آن را حدود 3 الی 4 ساعت کنار می‌گذاریم.

در قابلمه را گذاشته و آن را روی شعله زیاد می‌گذاریم. بعد از جوش آمدن، در قابلمه را برداشته تا 2 دقیقه مربا بجوشد.

شعله را خاموش کرده، کف روی مربا را جدا می‌کنیم و دور می‌ریزیم.

نصف بیشتر شربت آلبالو را جدا می‌کنیم. حدود یک لیوان شربت خواهیم داشت.

نصف کاسه ماست خوری شکر (معادل یک فنجان یا 120 گرم شکر) روی بقیه مربا ریخته، دوباره در قابلمه را گذاشته تا مربا به جوش آید سپس در ظرف را برداشته تا مربا 2 دقیقه با شعله زیاد بپزد. یک قاشق پودر ژله آلبالو را نیز کم کم اضافه کرده، هم می‌زنیم.

کف روی مربا را دوباره جدا کرده، دور می‌ریزیم. شعله را خاموش می‌کنیم و می‌گذاریم تا مربا در قابلمه بماند و سرد شود. در حین سرد شدن، چند مرتبه آن را هم می‌زنیم تا آلبالو ها به یکدیگر نچسبند.

مربای آلبالو آماده است. آن را در ظرف مربا ریخته، در یخچال می‌گذاریم. نوش جان

مقدار کالری موجود در یک کاسه ماست خوری از مربای آلبالو حدود 650 کیلوکالری می‌باشد.

مقدار کالری موجود در یک قاشق مربا خوری از مربای آلبالو حدود 30 کیلوکالری می‌باشد.

مقدار کالری موجود در کل مربا و شربت 2300 کیلوکالری می‌باشد.