

ترشی میوه

مواد لازم برای تهیه ترشی میوه ...



مواد لازم برای تهیه ترشی میوه

سیب دو عدد

پرتقال دو عدد

سرکه سفید نیم کیلو

کیوی سه عدد

نمک یک قاشق چای خوری

با این مقدار مواد لازم حدوداً به اندازه یک ظرف دو لیتری از "ترشی میوه" خواهیم داشت.

یک قاشق چای خوری نمک، دو عدد سیب قرمز یا زرد (حدود 300 گرم)

دو عدد پرتقال تامسون (حدود 300 گرم)، سه عدد کیوی بزرگ (حدود 300 گرم)

نیم کیلو گرم سرکه سفید (حدود دو لیوان سرپر، به حدی که ظرف پر شود) برای اینکه ترشی آن کم شود، می‌توان یک لیوان سرکه را با یک لیوان آب مخلوط کرد و یا از سرکه سیب استفاده کرد.

طرز تهیه ترشی میوه

دو عدد سیب، دو عدد پرتقال و سه عدد کیوی را شسته، پوست کنده، برش عرضی می‌دهیم و در یک شیشه می‌چینیم. یک قاشق چای خوری نمک روی آن ریخته در آخر سرکه سفید اضافه می‌کنیم تا روی میوه‌ها را بگیرد. در شیشه را بسته، برای مدت یک هفته در دمای اتاق می‌گذاریم تا ترشی آماده شود.

مقدار کالری موجود در کل ترشی میوه حدود 370 کیلوکالری می باشد.