



مرباخوری و مربایزی

مورد توجه‌تان قرار گیرد. همچنین برای شماره‌های آینده صفحه آشپزی اگر پیشنهادی باهدف ارتقای محتوای مورد نظر‌تان دارید، با ما درمیان بگذارید.

مرباهای متفاوت و خوشمزه‌ای را تهیه کرده و از خوردن آنها لذت ببرید. در این شماره از چار دیواری به آموزش سه نوع مربا تقریباً متفاوت پرداخته ایم که امیدواریم

تایستان است و فصل میوه‌های رنگارنگ و بهترین فرصت برای تهیه آذوقه فصل سرد سال. پس تا وقت دارید و میوه‌های این ایام تمام نشده دست به کار شوید و

خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



ماهیچه گوسفندی: این گوشت لذیذ انرژی، پروتئین و کلسیم بالایی داشته و سرشار از فسفر است. سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و برای استحکام استخوان و تقویت ماهیچه‌های بدن بسیار مفید است.



فلفل سبز: دارای انواع ویتامین، کلسیم، فیبر، آهن و... بوده و آنتی اکسیدان موجود در آن از ابتلا به سرطان روده جلوگیری می‌کند، دستگاه عصبی و ایمنی را تقویت کرده و سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد.



عناب: درمان بی خوابی، پوکی استخوان، استرس، عفونت‌های تنفسی، تقویت سیستم ایمنی بدن و لاغری از جمله خواص بی نظیر عناب است. از کبد محافظت کرده و بیماری‌های آن را برطرف می‌کند.



گل محمدی: حاوی انواع ویتامین‌ها به خصوص ویتامین K و C بوده و لکه‌ها و چین و چروک پوست را برطرف می‌کند. یک لایه‌بردار قوی بوده و ماسک آن باعث شادابی پوست می‌شود.

مربای گل محمدی



مواد لازم:

گل محمدی: نیم کیلو / **شکر:** نیم کیلو / **جوهر لیمو:** یک قاشق مرباخوری / **آب:** نصف لیوان
ابتدا گلبرگ‌ها را از ساقه جدا کرده و قسمت‌های سفید آن را با قیچی جدا می‌کنیم. سپس گلبرگ‌ها را در کاسه بزرگی ریخته و جوهر لیمو را در آب جوش خوب حل کرده و به آن اضافه می‌کنیم. شکر را در قابلمه‌ای ریخته و با آب حل کرده و گل‌ها را به آن اضافه کرده و روی حرارت کم می‌گذاریم تا کم‌کم جوشیده و غلیظ شود. غلظت مربا باید به اندازه‌ای باشد که شهد آن موقع چکیدن کشدار باشد. وقتی مربا به قوام رسید، شعله را خاموش کرده و قابلمه را کنار می‌گذاریم و بعد از خنک شدن آن را در ظرف‌های شیشه‌ای خشک ریخته و در یخچال می‌گذاریم.

مربای توت سفید



مواد لازم:

توت سفید: یک کیلو / **شکر:** نیم کیلو / **دانه هل:** ۱۰ عدد / **زعفران دم کرده:** یک قاشق غذاخوری / **آب:** ۲ تا ۳ لیوان / **آبلیمو:** ۲ قاشق غذاخوری
توت‌های درشت و سفت را شسته و بعد از این که آب اضافه‌اش رفت آن را در قابلمه‌ای مناسب که ترجیحاً رویی باشد، می‌ریزیم. سپس شکر و آب را اضافه کرده و قابلمه را روی حرارت کم می‌گذاریم. هنگام پخت مربا باید در قابلمه را بگذاریم. حدود نیم ساعت بعد دانه‌های هل و زعفران دم کرده را اضافه می‌کنیم و دوباره در قابلمه را می‌گذاریم. وقتی مربا به قوام رسید و غلیظ شد آبلیمو را اضافه کرده و بعد از چند جوش شعله را خاموش می‌کنیم و قابلمه را کنار می‌گذاریم تا خنک شود. سپس مربا را در ظرف‌های شیشه‌ای و خشک ریخته و در یخچال می‌گذاریم.

مربای انگور یا قوتی



مواد لازم:

انگور یا قوتی: نیم کیلو / **شکر:** نیم کیلو / **آب:** ۳ لیوان / **آبلیمو:** ۳ قاشق غذاخوری / **وانیل:** یک قاشق چایخوری
دانه‌های انگور را از شاخه جدا کرده و می‌شوئیم و کنار می‌گذاریم تا آب اضافه‌اش گرفته شود. شکر و آب را در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت می‌گذاریم و مدام هم می‌زنیم تا کامل حل شود. سپس دانه‌های انگور را به شهد اضافه کرده و تا زمان جوش آمدن هم می‌زنیم. بعد از جوش آمدن حرارت را کم می‌کنیم تا مربا غلیظ شده و به قوام برسد. در آخرین مرحله هم آبلیمو و وانیل را اضافه کرده و بعد از چند دقیقه قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم تا خنک شود. سپس مربا را در ظرف‌های شیشه‌ای و خشک ریخته و در یخچال می‌گذاریم.