

ترشی فندق؛ چاشنی خوشمزه غنی از پروتئین و فیبر

7 تیر 1404

ترشی فندق یک چاشنی خوشمزه و همه کاره است که می‌توان آن را به تنهایی، به عنوان چاشنی سالاد یا ساندویچ، یا به عنوان یک ماده در سایر غذاها و یا چاشنی به همراه غذاها میل کرد.

آنها همچنین منبع خوبی از پروتئین و فیبر هستند.

مواد لازم:

فندق تازه؛ پوست کنده ۱ کیلو
نمک کوشر ۱/۲ فنجان
آب ۱ گالن
سرکه سیب یا مالت ۲ لیوان
فلفل سیاه خرد شده ۱ قاشق غذاخوری
دانه خردل ۱ قاشق غذاخوری
دانه گشنیز ۱ قاشق چایخوری
پودر فلفل دلمه‌ای ۱/۲ قاشق چایخوری
تکه‌های فلفل قرمز خشک ۱/۴ قاشق چایخوری

طرز درست کردن ترشی فندق

در یک کاسه بزرگ، فندق و نمک را با هم مخلوط کنید. آب را اضافه کنید و هم بزنید تا نمک حل شود. روی کاسه را بپوشانید و اجازه دهید فندق‌ها به مدت ۲۴ ساعت خیس بخورند.

فندق‌ها را خوب آبکشی کنید. در یک قابلمه بزرگ، سرکه، دانه‌های فلفل، دانه‌های خردل، دانه‌های گشنیز، فلفل دلمه‌ای و فلفل قرمز را با هم مخلوط کنید. روی حرارت متوسط به جوش بیاورید.

فندق را اضافه کنید و دوباره به جوش بیاورید. حرارت را کم کنید و ۱۰ دقیقه بجوشانید. از روی حرارت بردارید و اجازه بدهید کاملاً خنک شود. ترشی فندق را در ظرف در بسته در یخچال تا ۲ هفته نگهداری کنید.

نکات تهیه ترشی فندق

می‌توانید از هر نوع سرکه ای که دوست دارید استفاده کنید، اما سرکه سیب یا مالت به ترشی فندق طعم سنتی تری می‌دهد.

اگر فندق تازه ندارید می توانید از فندق بو داده استفاده کنید. فقط حتما قبل از ترشی آن ها را خوب بشویید.

مدت زمانی که فندق ها را ترشی می کنید بر طعم آنها و سفت و نرم بودن آن ها تأثیر می گذارد. اگر سفت تر بودن آنها را بیشتر دوست دارید، آنها را برای مدت زمان کوتاه تری ترشی کنید. اگر آنها را نرم تر دوست دارید، آنها را برای مدت طولانی تر ترشی کنید.

ترشی فندق یک میان وعده یا پیش غذای عالی است. آنها همچنین می توانند در سالادها، ساندویچ ها یا به عنوان چاشنی به همراه غذا استفاده شوند.