

دستور تهیه آسان ترشی ریواس خوشمزه و مفید

1 اردیبهشت 1404

ریواس گیاهی با ساقه های آبدار و ترش است که در فصل بهار می رسد. این گیاه حاوی ویتامین ث ، ویتامین ب ، ویتامین آ ، کلسیم ، پتاسیم و سدیم بوده و برای سلامت دستگاه گوارش مفید است.

ترشی ریواس

مواد لازم ترشی ریواس

سرکه	۱ پیمانه
شکر	۲ قاشق غذا خوری
ریواس	۵۰۰ گرم
آب	۱ پیمانه
زنجبیل تازه	۱ تکه کوچک
نعناع خشک در صورت تمایل	به مقدار کافی
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
دانه خردل	به مقدار کافی

طرز تهیه ترشی ریواس

ریواس ها را بشویید و روی پارچه حوله ای بگذارید تا خشک شود.

پوست ریواس را جدا کرد و به اندازه دلخواه خرد نمایید.

آب ، سرکه ، شکر ، زنجبیل و نمک را در یک قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید و صبر کنید به جوش آید.

قابلمه را از روی حرارت کنار بگذارید و کمی که از حرارتش کم شد داخل شیشه مقداری نمک ، فلفل سیاه ، دانه خردل و نعنا خش بریزید و ظرف را با ریواس رد شده پر کنید و رویش سرکه بریزید تا روی ریواس ها را بگیرد.

در شیشه را ببندید و یک هفته در دمای محیط قرار دهید تا ترشی ریواس خوشمزه شما جا بیوفتد.