

# طرز تهیه شور خانگی با گل کلم

شور خانگی یکی از محبوب ترین ها در بین ما ایرانی می باشد که هم زمان با رسیدن کلم سفید همه خانم های خانه مشغول گذاشتن شور در منزل هستند.

شور خانگی را به راحتی می توانید در منزل تهیه کنید زیرا بسیار مقرون به صرفه است. شور خانگی از مخلوط کلم با انواع سبزیجات تهیه می شود. مواد شور را باید به صورت درشت خرد کرد و بعضی ها در شور مقداری زردچوبه می ریزن تا رنگ شور به زردی بزند. شور خانگی ماندگاری بالایی دارد پس با خیال راحت در حجم بالا تهیه کنید و در زمستان این ترشی را مصرف کنید از خواص شور خانگی با کلم می توان به غنی بودن از ویتامین پتاسیم و [ویتامین A و C](#) نام برد که کمک به هضم غذا می کند یکی از مهم ترین تفاوت های شور با ترشی ها در این میزان آب نمک و سرکه می باشد بدین صورت که این مزه و طعم بیشتر شور از آب نمک آن می باشد و فقط مقدار خیلی کمی سرکه برای طعم و ترد شدن شور اضافه می شود.

## مواد لازم برای تهیه ترشی شور خانگی

- گل کلم: ۱۰ کیلو
- هویج: ۱/۵ کیلو
- خیار: ۱ کیلو
- کرفس: یک بوته
- فلفل تند: ۲۰ عدد
- سیر: دو بوته
- سرکه سفید
- نمک به مقدار لازم
- آب جوشیده به مقدار لازم
- ترخون و مرزه و سبزی کرفس به مقدار کم فقط برای معطر شدن

## طرز تهیه

### مرحله اول : آماده سازی مواد شور

گل کلم ها را ابتدا از هم جدا کنید و به اندازه درشت خرد کنید داخل لگن آب گذاشته و چند بار آبش را تعویض کنید و داخل آبکش

ریخته و بگذارید تا آب اضافی آن خارج شود سپس روی یک پارچه تمیز پهن کنید تا خشک خشک شود اصلا نباید مرطوب باشد. کرفس ها را خرد کنید داخل لگن آب ریخته و چند بار بشورید سپس بگذارید تا خشک شود.

سبزیجات را به صورت شاخه ای تمیر کنید و بشورید و آن را هم بگذارید تا خشک شود به دلخواه می توانید کمی خرد کنید. سیر را پوست بگیرید کنار گذاشته فلفل های تند را هم بشورید تا خشک شود.

## **مرحله دوم : آماده سازی خیار و هویج**

خیار ها را شسته و با خلال دندان چند تا سوراخ در آنها ایجاد کنید تا در هنگام رسیدن شور خانگی ترد باشد سپس خیار ها را نیز روی پارچه گذاشته تا خشک شوند می توانید مقداری از خیار ها را درسته و مقداری را درشت خرد کنید. هویج را پوست بگیرید و با کاتر دالبر یا ساده درشت خرد کنید و روی پارچه نمگیر قرار دهید تا خشک شود.

## **مرحله سوم : تهیه آب نمک و سرکه**

یک ظرف رو به عنوان پیمانه قرار بدید که هم آب هم سرکه را با همون اندازه گیری کنید نسبت سرکه به آب، یک به هشت است (یعنی اگر ۸ لیوان آب میریزید ۱ لیوان سرکه بریزد) و به ازای هر لیتر آب سه قاشق سر پر نمک لازم است. آب را داخل قابلمه ریخته و بگذارید تا به جوش بیاد سپس از روی حرارت بردارید و نمک اضافه کنید و هم بزنید تا حل شود کمی که از حرارت افتاد سرکه را اضافه کنید.

## **مرحله چهارم : مخلوط کردن ترشی شور خانگی**

طرف های شیشه مورد نظر را شسته و خشک کنید حالا سبزیجات خشک شده را لایه به لایه بریزید بدین صورت که یک لایه سبزیجات و روی آن ها سبزی معطر کمی سیر و فلفل تند بچینید این لایه ها را تکرار کنید تا تمام شود سپس از مخلوط سرکه و آب نمک را روی ظرف بریزید و درب ظرف را محکم ببندید برای سه الی چهار روز داخل محیط آشپزخانه قرار دهید سپس ۴ روز بیرون یخچال و یک هفته در یخچال بگذارید تا شور حاضر شود. شور خانگی ما با هزینه بسیار مناسب حاضر شد آن را با غذاهای خود میل کنید. نوش جان