

# طرز تهیه مربای شاه توت

مربای شاه توت یک مربای خوشمزه، مفید و مقوی می باشد و درست کردن آن هم بسیار ساده و آسان است. همانطور که می دانید میوه شاه توت خون ساز است. بنابراین برای کسانی که مبتلا به کم خونی هستند، خوردن این میوه چه به صورت ساده و چه به صورت مارمالاد و مربا بسیار مفید است.

شاه توت سرشار از ویتامین C، E، A و مقدار زیادی آهن و پتاسیم است و شما می توانید به راحتی با این آموزش ساده یک مربای خانگی خوشمزه درست کنید.

مواد لازم مربای شاه توت	
1 کیلو	شاه توت تازه
2 کیلو	شکر
نصف قاشق غذاخوری	آبلیمو ترش
نصف قاشق چای خوری	وانیل شکری

## دستور تهیه مربای شاه توت

1. برای درست کردن مربای شاه توت، ابتدا شاه توت ها را در قابلمه می ریزیم و شکر را هم لا به لای شاه توت می ریزیم. بعد ظرف شاه توت را یک شبانه روز در یخچال قرار می دهیم تا شکر به خوبی به خورد شاه توت ها برود و آب بیندازد.

2. روز بعد قابلمه شاه توت را از یخچال برمی داریم و روی حرارت می گذاریم تا به جوش بیاید. در این فاصله به صورت مرتب با کفگیر کف روی آن را بر می داریم و طی این مدت کوتاه شاتوت با آب خودش پخته می شود.

3. در ادامه مقداری از آب مربا را برمی داریم و با وانیل شکری مخلوط می کنیم و مجددا داخل مربا می ریزیم و هم می زنیم. در این مرحله آبلیمو ترش را نیز اضافه می کنیم.

4. مدت پخت این مربا باید به اندازه ای باشد که شاه توت ها شکل خود را به خوبی حفظ کرده باشند و له نشوند. بعد از اینکه شاه توت ها کمی پخته شد، قابلمه را از روی حرارت بر می داریم.

5. حالا مربای پخته شده را در همان ظرف ننگه می داریم تا کاملا خنک شود. سپس در شیشه های استریل مربوطه می ریزیم و در جای خنک نگهداری می کنیم.

توجه داشته باشید برای تهیه مربا، مقدار شاه توت هر چقدر باشد، دو برابرش شکر می ریزیم. در ضمن مربای شاه توت نیاز به آب ندارد و با آب خودش می پزد.

برای اینکه رنگ شاه توت و شکل آن از بین نرود، آن را زیاد نمی پزیم.