

طرز تهیه ترشی خرفه

3 مهر 1404

ترشی‌ها همیشه جایگاه ویژه‌ای در سفره ایرانی داشته‌اند و در کنار غذاهای اصلی طعم و هیجان خاصی به وعده‌ها می‌بخشند. در میان انواع مختلف ترشی‌ها، طرز تهیه ترشی خرفه به دلیل خواص بی‌نظیر این سبزی و طعم منحصر به فرد آن، طرفداران زیادی پیدا کرده است.

خرفه گیاهی سرشار از امگا ۳، ویتامین‌ها و منابع آنتی‌اکسیدان است که علاوه بر خواص دارویی، طعمی متفاوت و دلچسب در ترشی ایجاد می‌کند.

اگر به دنبال یک ترشی خوشمزه و در عین حال مقوی هستید، ترشی خرفه یکی از بهترین گزینه‌هاست.

طرز تهیه ترشی خرفه و مواد لازم برای آن

مواد مورد نیاز برای این ترشی به راحتی در دسترس هستند و ترکیب آن‌ها عطر و مزه‌ای هماهنگ پدید می‌آورد. شما می‌توانید بنا بر ذائقه خود، بعضی از مواد را تغییر دهید یا جایگزین مناسبی انتخاب کنید.

خرفه تازه: اصلی‌ترین ماده ترشی، با طعمی کمی ترش و خنک

سیر: برای عطر بهتر و افزایش خواص دارویی ترشی

فلفل سبز یا قرمز: ایجاد طعمی تند و هیجان‌انگیز

نمک: برای ماندگاری بیشتر و تنظیم مزه

سرکه: ماده اصلی برای خواباندن سبزی و نگهداری طولانی‌مدت

تخم گشنیز یا سیاه‌دانه (اختیاری): برای افزایش عطر و خاصیت ضد نفخ

زردچوبه: افزودن رنگ و طعم دلپذیر

هویج یا گل‌کلم خرد شده (دلخواه): برای زیباتر شدن ظاهر ترشی و ایجاد تنوع طعمی

مراحل پخت ترشی خرفه به صورت مرحله به مرحله

در ادامه طرز تهیه ترشی خرفه را مرحله به مرحله توضیح می‌دهیم تا بتوانید به راحتی آن را در خانه آماده کنید.

شست‌وشو و آماده‌سازی خرفه:

خرفه را چند بار با آب سرد بشویید تا خاک و گل از آن جدا شود. سپس بگذارید کاملاً خشک شود، زیرا باقی ماندن آب باعث کپک‌زدگی ترشی می‌شود.

خرد کردن مواد:

خرفه‌ها را به اندازه دلخواه خرد کنید. سیرها را پوست بگیرید و در صورت تمایل نصف یا رنده کنید.

هویج یا گل‌کلم را نیز به قطعات کوچک برش دهید.

ترکیب ادویه‌ها:

در یک کاسه، نمک، زردچوبه و تخم گشنیز یا سیاه‌دانه را با هم مخلوط کنید. این ترکیب را لابه‌لای سبزی‌ها و سیر بریزید تا همه مواد به‌طور یکنواخت مزه‌دار شوند.

پر کردن شیشه ترشی:

مواد آماده‌شده را داخل یک شیشه شیشه‌ای تمیز و خشک بریزید. فلفل‌های تند را در میان سبزی‌ها قرار دهید تا طعمشان بهتر آزاد شود.

اضافه کردن سرکه:

شیشه را با سرکه پر کنید تا روی تمام مواد را بپوشاند. بهتر است از سرکه سفید استفاده کنید تا رنگ سبزی‌ها تغییر نکند.

بستن درب شیشه و استراحت:

درب شیشه را محکم ببندید و آن را در محیط خنک و دور از نور مستقیم خورشید نگهداری کنید. بعد از ۱۰ تا ۱۵ روز ترشی شما آماده مصرف خواهد شد.