

# ترشی زالزالک؛ خوشمزه و دلچسب

زالزالک زرد تا قرمز و یا سیاه وجود دارد که مزه ای ترش و شیرینی خاصی دارد این میوه خوشمزه که در فصل پاییز می رسد دارای خواص زیادی از جمله کاهش فشار خون، مشکلات گوارشی و فشار خون بالا را دارد، زالزالک ها دارای آنتی اکسیدان هستند که خطر ابتلا به سرطان و دیابت و آسم را کاهش می دهد. ترشی زالزالک را می توانید به روی سالاد های خود برای تزئین نیز استفاده کنید. برای اینکه ترشی شما کپک نزند حتما تمام مواد خشک باشد و ظرف شیشه عاری از هر گونه چربی باشد.

## مواد لازم

زالزالک	۱ کیلو
سرکه	۲ لیتر
نمک	به مقدار لازم

## طرز تهیه ترشی زالزالک

### مرحله اول : آماده سازی مواد ترشی

زالزالک ها را داخل یک لگن آب سرد برای چند دقیقه قرار بدهید سپس آبکش کنید این مرحله را دو بار تکرار کنید تا تمیز شود سپس روی پارچه آبگیر ریخته تا خشک شوند و اصلا رطوبت نداشته باشند.

### مرحله دوم : تهیه ترشی زالزالک

داخل ظرف مورد نظر که شسته و خشک کردید مقداری از زالزالک ها را ریخته و کمی نمک روی آن بریزید این کار را ادامه داده تا زالزالک ها تمام شود سپس سرکه را داخل ظرف ریخته تا حدی که تا بالای زالزالک ها سرکه باشد و رویش خالی نباشد سپس درب ظرف را خوب سفت می کنیم و در جای خشک و خنک قرار بدهید این ترشی خوشمزه ۲ ماه دیگر رسیده و می توانید بعد از آن در یخچال نگهداری کنید. از این ترشی خوشمزه کنار دورچین غذا ها نیز می توانید استفاده کنید. نوش جان