

طرز تهیه ترشی کنگر کوهی

16 اردیبهشت 1402

ترشی **کنگر** یکی از انواع ترشی های خوشمزه و پر طرفدار ایرانی است که با گیاه کنگر درست میشود. طبیعت این گیاه گرم بوده و مصرف آن باعث تقویت دستگاه گوارش می شود. همچنین ضد عفونی کننده، اشتها آور، تب بر، نیروبخش و برای درمان یرقان نارسایی کبد و کم خونی موثر بوده و از کبد در برابر سموم شیمیایی محافظت می کند. علاوه بر این، کنگر منبع غنی پتاسیم است.

از گیاه کنگر علاوه بر تهیه ترشی، در پخت **سوپ**، خورش و حتی به صورت خام در سالاد استفاده می کنند.

جالب است بدانید که یکی دیگر از استفاده های مهم کنگر در تولید پنیر است. زیرا این سبزی با آنزیم هایی که دارد می تواند با غلظت یک بر 150 هزار شیر را لخته و پنیر تولید کند. دانه کنگر نیز حاوی روغن است که از آن در تهیه صابون، شامپو و پولیش ها استفاده می کنند.

کنگر کوهی معمولاً از مناطق کوهستانی جمع آوری می شود و از بهار تا نیمه تابستان در دامنه های کوه دیده می شود.

مواد لازم:



انتشارات رویای آبی

کنگر : 1 کیلوگرم

سیر : 1 بوته

سرکه : 2 پیمانه

کرفس : چند برگ

نمک و فلفل و ادویه ترشی : به مقدار لازم

طرز تهیه ترشی کنگر:

مرحله اول: سیر را پوست کنده و خرد کنید. همچنین کرفس ها را شسته خرد کنید. سپس کنگر ها را نیز پاک کرده و خوب بشویید و خرد کنید.

مرحله دوم : کنگرهای پاک شده و شسته شده را بمدت دو الی سه دقیقه داخل حرارت ملایم با سرکه بجوشانید.

مرحله سوم : وقتی کنگرها کمی نرم شدند زیر شعله را خاموش کرده و آبکشی کنید. سرکه جوشانده شده را کناری بگذارید وکنگرهای آبکشی شده را هم جدا گانه کناری بگذارید.

مرحله چهارم : حالا به روی کنگرهای نرم شده و آبکشی شده سیرو کرفس خرد شده را اضافه کنید و کمی نمک ، فلفل و ادویه ترشی هم بریزید و اگر هم دوست داشتید میتوانید دو هم قاشق زرد چوبه هم اضافه کرده و همه را با هم خوب مخلوط کنید.

مرحله پنجم : نهایتا تمامی مواد مخلوط شده را داخل شیشه ای پرکرده و سرکه ای که کنگرها را با آن جوشانده بودید و خنک شده را به روی مواد داخل شیشه بریزید و اگر شیشه پر نشد مقدار بیشتری سرکه اضافه کنید تا شیشه پر شود .

وقتی شیشه پر شد درب شیشه را محکم ببندید و آن را بمدت چند روز در هوای آزاد قرار دهید اکنون ترشی شما آماده است بعد از اینکه درب شیشه را برای استفاده باز کردید ترشی را داخل یخچال نگهدارید.

نکته :

- جوشاندن کنگرها با سرکه باعث خوشمزه ترشدن ترشی میشود.
- اگر دوست داشتید میتوانید دو عدد هویج را هم شکل کنگرها خرد کنید و آب پز کرده به ترشی کنگر اضافه کنید.
- بهتر است برای تهیه این ترشی از سرکه سنتی و سفید استفاده شود.