

# طرز تهیه مربای توت سفید

مربا یکی از خوراکی‌های خوشمزه و پر طرفدار است که از دیرباز روش مناسبی برای نگهداری طولانی مدت میوه بوده است.

مربا در سفره صبحانه جایگاه ویژه‌ای دارد که معمولاً همراه با کره یا خامه سرو می‌شود. مرباها انواع گوناگونی دارند که از ترکیب شکر با میوه‌های گوناگون تهیه می‌شوند.

مربای توت سفید یکی از انواع خوشمزه و متنوع مرباست که با توت سفید تهیه می‌شود.

## مواد لازم برای تهیه مربای توت سفید

توت سفید: ۵۰۰ گرم

شکر: ۵ لیوان

آبلیمو یا جوهر لیمو: ۱ قاشق چای‌خوری

وانیل: یک چهارم قاشق چای‌خوری

آب: ۲ و نیم لیوان

### نکات مربوط به مواد اولیه

توت سفید یکی از انواع توت‌هاست که بهترین نوع آن در ایران با نام توت خراسانی مشهور است. این میوه خوشمزه و شیرین که در فصل بهار می‌رسد، سرشار از ویتامین C، ویتامین A، پتاسیم، آهن و منیزم است. توت سفید طبعی گرم و مرطوب دارد و برای سلامت قلب، کاهش کلسترول و فشار خون، کاهش وزن، کاهش خطر ابتلا به سرطان، درمان آلزایمر، جلوگیری از افسردگی، تقویت کلیه‌ها، رفع یبوست، پاک‌سازی کبد، درمان کم‌خونی و تصفیه خون بسیار مفید است.

برای تهیه مربای توت سفید بهتر است از توت‌های تازه و سفت که رنگ شفاف دارند، استفاده کنید. توت‌هایی که له و تیره رنگ شده‌اند، برای تهیه مربای توت مناسب نیستند.

## طرز تهیه مربای توت سفید

– ابتدا توت‌ها را خوب بشویید و داخل صافی بریزید تا آب اضافی آن خارج شود.

۲ - آب را همراه با شکر داخل قابلمه بریزید و آن را روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید تا به جوش بیاید.

3 - وقتی مخلوط آب و شکر ۵ دقیقه جوشید، توت سفید شسته و تمیز را به قابلمه اضافه کنید. حدود ۲۰ دقیقه زمان بدهید تا توت با حرارت کم بپزد و شربت مربا به قوام برسد. در مرحله آخر آبلیمو و وانیل را به مربا اضافه کنید؛ سپس قابلمه را از روی اجاق گاز بردارید و در دمای محیط بگذارید تا کاملا خنک شود. مربای آماده را داخل شیشه‌های خشک و تمیز بریزید و آن را داخل یخچال نگهداری کنید.

## نکات مهم برای تهیه مربا

- یکی از راه‌های تشخیص جا افتادن و آماده بودن مربا این است که یک قاشق از شیره مربا را توی یک پیاله یا نعلبکی بریزید و آن را کنار بگذارید تا سرد شود. بعد نعلبکی را بچرخانید، اگر شیره غلیظ بود و به راحتی توی ظرف تکان نمی‌خورد؛ یعنی مربای شما جا افتاده و آماده است.

- طی فرآیند پخت مربا هرگز درب قابلمه را نگذارید، این کار باعث تیره شدن رنگ مربا می‌شود.

- برای جلوگیری از خشک شدن و کپک زدن مربا بهتر است به اندازه‌ای شیره توی شیشه مربا بریزید که کاملا سطح میوه را بپوشاند.

- آبلیمو یا جوهر لیمو را حتما در مرحله آخر پخت به مربا اضافه کنید و سعی کنید بعد از اضافه کردن آبلیمو دیگر مربا روی شعله اجاق گاز نباشد.

- شیشه‌هایی را که برای مربا انتخاب می‌کنید باید حتما خشک و تمیز با درب فلزی باشند تا مربا با گذشت زمان کپک نزد.