

طرز تهیه رانی شلیل

شلیل میوه ای ترد و خوشمزه، دارای گوشتی آبدار و هسته ای مانند هلو است. این میوه بیش از 150 گونه دارد و از لحاظ اندازه، بافت، رنگ و طعم با هم دیگر فرق دارند، شلیل را می توان به صورت خام و پخته مصرف کرد و امروزه از این میوه در آشپزی و صنایع غذایی استفاده های زیادی می شود.

شلیل سرشار از مواد مغذی است. همچنین کالری شلیل بسیار کم است و این میوه به دلیل داشتن ویتامین های C و A بهترین میوه برای رفع گرما زدگی است. شلیل در جلوگیری از بروز بیماری های مزمن مانند سرطان، دیابت و بیماری قلبی عروقی است.

ویتامین C موجود در شلیل اثرات مفید در سلامت پوست، استخوان و دندان دارد. این میوه سرشار از بتاکاروتن است. بتاکاروتن با خاصیت آنتی اکسیدانی باعث ارتقای سطح ایمنی بدن شده و از بروز بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند.

مواد لازم جهت تهیه رانی شلیل:

شلیل ۱ کیلوگرم

شکر سه چهارم پیمانه

لیموترش نصف یک عدد

آب ۴ پیمانه (معادل ۱ لیتر)

مراحل تهیه رانی شلیل:

برای تهیه رانی شلیل در مرحله اول باید شلیل ها را شسته و هسته آن ها را جدا کرده و به صورت نگینی خرد کنید. سپس شلیل ها را در یک قابلمه بریزید و ۴ لیوان آب را به آنها اضافه کنید. قابلمه را روی شعله متوسط گاز قرار دهید تا به دمای جوش برسد. اجازه دهید به مدت 10 دقیقه شلیل ها با آب بجوشد. سپس شعله گاز را خاموش کرده و شکر و آب لیموترش را اضافه کنید.

تمام مواد را خوب هم بزنید تا کاملا با هم ترکیب شوند. سپس دو یا سه قاشق از مواد رانی را جدا کرده و بقیه با مخلوط کن به صورت

پوره در آورید. دقت داشته باشید که مایه رانی باید یکدست باشد. وقتی رانی خنک شد قبل از این که آن ها را به شیشه انتقال دهید، رانی های از قبل جدا کرده را به مایه یکدست شده خود اضافه کنید.

رانی را در شیشه های تمیز و بدون بو و چربی بریزید و درب شیشه را محکم ببندید، شیشه را چند ساعت به حالت وارونه قرار دهید تا خلاء داخل شیشه از بین برود و رانی کپک نزنند. سپس در یخچال بگذارید تا خنک شود و به صورت سرد میل کنید.

نوش جان.