

# طرز تهیه مربای هلو

مربای هلو یکی از انواع مرباهای ایرانی است که همزمان با فرارسیدن فصل تابستان و رسیدن میوه هلو می‌توانید آن را تهیه کنید. این مربا به دلیل داشتن میوه هلو عطر و طعم فوق‌العاده‌ای دارد و می‌توان آن را با روشی بسیار آسان و صرف زمان کم در منزل تهیه کرد.

## مواد لازم برای تهیه مربای هلو

هلو: ۱ کیلوگرم

شکر: ۱ کیلوگرم

گلوکز: یک چهارم پیمانه

آب: سه و نیم پیمانه

آبلیمو: یک چهارم پیمانه

وانیل: یک چهارم قاشق چای‌خوری

## نکات مربوط به هلو

هلو یکی از میوه‌های محبوب تابستانی است که خواص فراوانی دارد. هلو سرشار از آنتی‌اکسیدان است و از جمله خواص آن می‌توان به میزانی از ویتامین‌های A، C، K و E و مقادیری از فولات، آهن، نیاسین، پتاسیم، کلوین، منیزیم، فسفر، روی، منگنز، مس و... اشاره کرد.

هلو در کاهش خطر ابتلا به سرطان مفید است، عملکرد قلب را تقویت می‌کند، باعث بهبود دستگاه گوارش می‌شود، در تقویت بینایی موثر است، به کاهش استرس، سم‌زدایی و پاک‌سازی بدن کمک می‌کند؛ همچنین مصرف هلو در دوران بارداری بسیار مفید است.

هنگام خرید میوه هلو توجه داشته باشد، هلویی که برای مربا انتخاب می‌کنید، نباید لهیده باشد. سعی کنید هلوهای زرد رنگ را تهیه کنید که رنگ پوستشان هیچ سبزی نداشته باشد.

## طرز تهیه مربای هلو

۱ - برای شروع کار ابتدا شکر را همراه با آب و گلوکز داخل یک قابلمه بریزید و آن را روی حرارت ملایم اجاق گاز بگذارید تا به قوام برسد؛ سپس قابلمه را از روی حرارت بردارید.

۲ - هلو را پوست کنید و از وسط به دو قسمت تقسیم کنید؛ سپس هسته هلو را بیرون بیاورید. هلوها را داخل شیشه‌های تمیز و خشک بریزید و با شربتی که از قبل آماده کرده‌اید، پر کنید و در شیشه را ببندید.

۳ - یک قابلمه نسبتاً بزرگ را انتخاب کنید و آن را تا نیمه از آب پر کنید. شیشه‌های مربا را داخل قابلمه آب بچینید، طوری که سه چهارم شیشه داخل آب باشد. قابلمه را روی حرارت زیاد اجاق گاز بگذارید تا جوش بیاید؛ سپس حرارت را کم کنید و ۲۰ دقیقه زمان بدهید تا شیشه‌های مربا داخل آب بجوشند.

۴ - در این مرحله شیشه‌های مربا را از قابلمه خارج کنید و در آن‌ها را باز کنید. وانیل و آبلیمو را به نسبت مساوی داخل شیشه‌ها بریزید و در شیشه‌های مربا را محکم ببندید. شیشه‌ها را دوباره داخل قابلمه آب جوش بگذارید و بعد از اینکه یک دقیقه جوشید، اجاق گاز را خاموش کنید و شیشه‌ها را از قابلمه خارج کنید. اجازه بدهید شیشه‌های مربا سرد شوند؛ سپس مربای هلوی شما آماده سرو است. حتما مربای هلو را داخل یخچال نگهداری کنید.