

مارمالاد گلابی

م ا ر م ا ل ا د گ ل ا ب ی

تهیه، طبخ، عکس و

برنامه نویسی کامپیوتری تقدیمی است از :
خانم شهلا آقا محمد صادق حریر فروش
و آقای مرتضی مقیم اسلام



خروج

کالری
مارمالاد

مواد لازم



مواد لازم

برای تهیه

مارمالاد

گلابی

با این مقدار مواد لازم به اندازه
چهار کاسه ماست خوری از "مارمالاد"
گلابی" خواهیم داشت.

دو کاسه ماست خوری
گلابی خرد کرده
نمایش تصویر

دو کاسه ماست خوری
شکر
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری
پودر ژله گلابی
یا لیمو
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری
گلاب
نمایش تصویر

یک چهارم قاشق
چایخوری
وانیل
نمایش تصویر

گلابی

مارمالاد

برای تهیه

مواد لازم



نیم کیلوگرم گلابی
معادل چهار عدد گلابی که در یک ظرف میوه خوری قرار دارد.
در نهایت باید دوکاسه ماست خوری گلابی خرد کرده به دست آید.

خروج

تصویر قبلی

گلابی

مارمالاد

برای تهیه

مواد لازم



یک چهارم قاشق چایخوری وانیل

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم

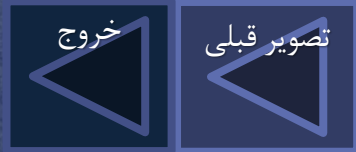
برای تهیه

مارمالاد

گلابی



دو قاشق غذاخوری پودر ژله لیمو یا گلابی
معادل ۳۰ گرم



گلابی

مارمالاد

برای تهیه

مواد لازم



در صورت دلخواه دو قاشق غذاخوری گلاب

خروج

تصویر قبلی

گلابی

مارمالاد

برای تهیه

مواد لازم



دو کاسه ماست خوری شکر
معادل نیم کیلو گرم

خروج

تصویر قبلی



گلابی

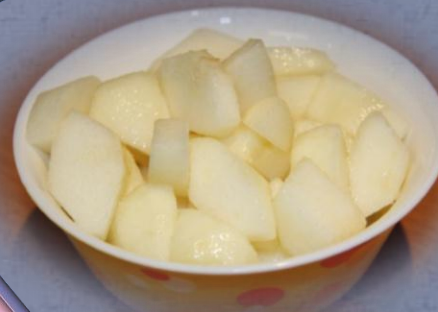
مارمالاد

تهیه

طرز



گلابی ها را شسته، پوست کنده، خرد می کنیم تا دو کاسه ماست خوری گلابی خرد کرده به دست آید.



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی



گلابی

مارمالاد

تهیه

طرز



گلابی خرد شده، شکر و ۴ قاشق
غذاخوری آب را در مخلوط کن ریخته، تا
پوره گلابی به دست آید.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

گلابی

مارمالاد

تهیه

طرز



پوره گلابی را در قابلمه ریخته، تا به جوش آید. پنج دقیقه که جوشید، دو قاشق پودر ژله را کم کم اضافه کرده، هم می زنیم. سپس وانیل و گلاب را اضافه کرده، شعله را خاموش می کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

گلابی

مارمالاد

تهیه

طرز



مارمالاد آماده می باشد.
بعد از سرد شدن آن را
در ظرف می کشیم.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری
مارمالاد

گلابی

مارمالاد

موجود در

کالری



مقدار کالری موجود در یک کاسه ماست
خوری از مارمالاد گلابی حدود
۶۰۰ کیلوکالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در کل مارمالاد
۲۴۰۰ کیلوکالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک قاشق مربا
خوری از مارمالاد گلابی حدود
۳۰ کیلوکالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی