

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

مربا و شربت گیلاس



Pmdirin.com

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

خروج

کالری مربا

مواد لازم

مواد لازم برای مربا و شربت گیلاس



با این مقدار مواد لازم
به اندازه دو کاسه ماست خوری از
مربا گیلاس و یک لیوان شربت غلیظ
گیلاس خواهیم داشت.

یک قاشق غذاخوری
پودر ژله گیلاس
یا آلبالو

نمایش تصویر

نیم کیلوگرم یا
دو کاسه ماست خوری

شکر

نمایش تصویر

نیم کیلوگرم یا
دو کاسه ماست خوری
گیلاس پاک کرده

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری مربا

طرز تهیه

مواد لازم برای مربا و شربت گیلاس



دو کاسه ماست خوری سر پر گیلاس پاک کرده معادل نیم کیلو گرم
برای هر کیلو گیلاس پاک کرده، یک کیلو شکر نیاز است.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا و شربت گیلاس



یک قاشق غذاخوری پودر ژله گیلاس یا آلبالو
حدود ۱۵ گرم پودر ژله

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا و شربت گیلاس



دو کاسه ماست خوری شکر - جمعاً معادل نیم کیلو گرم
برای هر کیلو گیلاس پاک کرده، یک کیلو شکر نیاز است.

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه مربا و شربت گیلاس



گیلاس ها را شسته، از هسته جدا می کنیم. سپس دو کاسه گیلاس را با یک و نیم کاسه ماست خوری شکر مخلوط کرده، در یک قابلمه بزرگ می ریزیم.



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا و شربت گیلاس



در قابلمه را می گذاریم و آن را حدود
۳ الی ۴ ساعت کنار می گذاریم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا و شربت گیلاس



در قابلمه را گذاشته و آن را روی شعله زیاد می گذاریم. بعد از جوش آمدن، در قابلمه را برداشته تا حدود ۵ دقیقه مربا بجوشد. آن را مرتب هم می زنیم تا سر نرود.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا و شربت گیلاس



شعله را خاموش کرده، کف روی مربا را جدا می کنیم و دور می ریزیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا و شربت گیلاس



نصف بیشتر شربت گیلاس را جدا می کنیم. حدود یک لیوان شربت خواهیم داشت.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا و شربت گیلاس



نصف کاسه ماست خوری شکر (معادل یک فنجان یا ۱۲۰ گرم شکر) روی بقیه مربا ریخته، دوباره در قابلمه را گذاشته تا مربا به جوش آید سپس در ظرف را برداشته تا مربا ۲ دقیقه با شعله زیاد بپزد. یک قاشق غذاخوری پودر ژله را کم کم به مربا اضافه کرده، هم می زنیم تا مربا آماده شود. شعله را خاموش می کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا و شربت گیلاس



کف روی مربا را دوباره جدا کرده، دور می ریزیم و می گذاریم تا مربا در قابلمه بماند و سرد شود. در حین سرد شدن، چند مرتبه آن را هم می زنیم تا گیلاس ها به یکدیگر نچسبند.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا و شربت گیلاس



مربا گیلاس آماده است.
آن را در ظرف مربا می ریزیم.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری مربا

کالری موجود در مربا و شربت گیلاس



مقدار کالری موجود در یک کاسه ماست
خوری از مربای گیلاس حدود
۶۵۰ کیلوکالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در کل مربا و شربت
۲۳۰۰ کیلوکالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک قاشق مربا
خوری از مربای گیلاس حدود
۳۰ کیلوکالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی