

مربا چغندر یا لبو



خروج

کالری مربا

مواد لازم

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

مواد لازم برای مربا چغندر یا لبو



با این مقدار مواد لازم به اندازه ۶
الی ۷ کاسه ماست خوری از ”
مربا چغندر یا لبو“ خواهیم داشت.

یک کیلو

چغندر
نمایش تصویر

یک کیلو
و دوپست گرم

شکر
نمایش تصویر

نصف فنجان آب

لیمو ترش
نمایش تصویر

یک لیوان

گلاب
نمایش تصویر

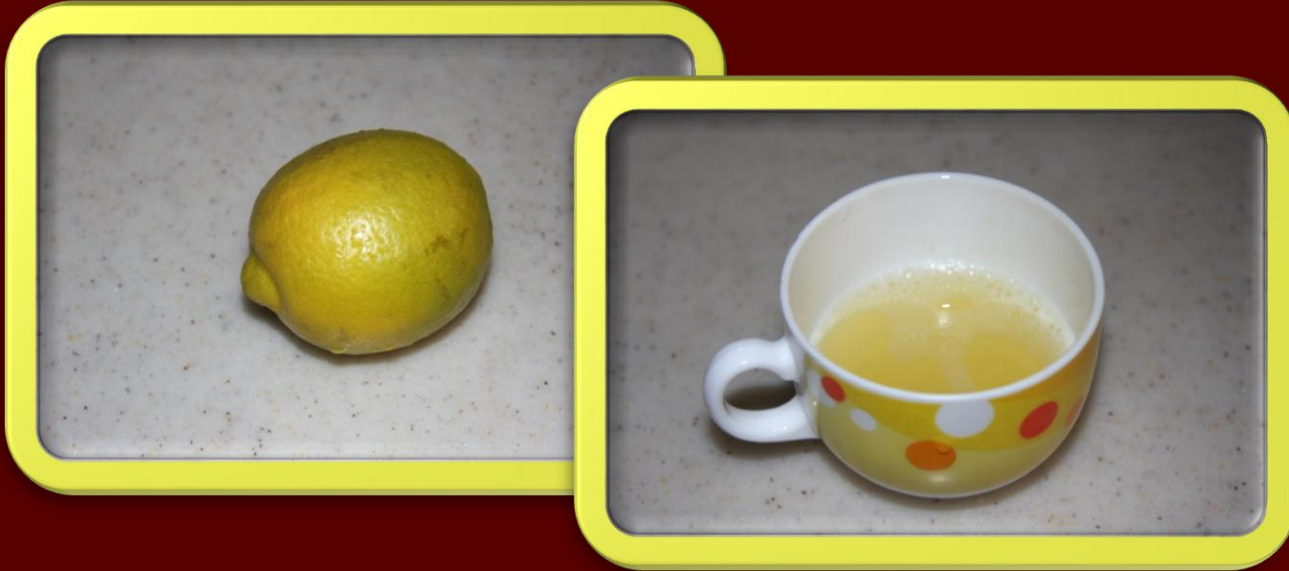
خروج

تصویر قبلی

کالری مربا

طرز تهیه

مواد لازم برای مربا چغندر یا لبو



یک عدد لیمو ترش بزرگ
یا نصف فنجان آب لیمو تازه

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا چغندر یا لبو



پنج لیوان سرپر شکر
معادل یک کیلو و
دویست گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا چغندر یا لبو



یک کیلو چغندر

حدود سه عدد چغندر بزرگ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا چغندر یا لبو



یک لیوان سر خالی
گلاب
معادل ۲۰۰ گرم



خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه مربا چغندر یا لبو



یک کیلو چغندر را پوست کنده، به کوچکی یک حبه قند خرد می کنیم. سپس آن را همراه پنج لیوان شکر (یک کیلو و دوپست گرم) و چهار لیوان آب (یک کیلو) در یک قابلمه ریخته تا به جوش آید.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا چغندر یا لبو



مربا را با شعله متوسط حدود دو الی سه ساعت دم می کنیم تا قوام آید. (برای تعیین قوام مربا، نوک قاشق از شربت مربا را در یک نلعبیکی ریخته تا سرد شود. اگر غلظت مناسب بود، مربا قوام آمده است.) سپس یک لیوان گلاب را اضافه کرده تا ده دقیقه دیگر بپزد و در آخر نصف فنجان آب لیمو ترش تازه را اضافه کرده، شعله را خاموش می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا چغندر یا لبو



در قابلمه را گذاشته تا مربا سرد
شود. سپس مربا را در ظرف در
بسته ریخته، در یخچال قرار می
دهیم تا آماده پذیرایی شود.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری مربا

کالری موجود در مربا چغندر یا لبو



مقدار کالری موجود
در یک قاشق مربا خوری حدوداً
۵۰ کیلو کالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک
کاسه ماست خوری از مربا حدوداً
۷۵۰ کیلو کالری
می باشد.

مقدار کالری موجود
در کل مربا حدوداً
۵۲۵۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی