

مربا سیب



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 سیب



با این مقدار مواد لازم به اندازه ۷ کاسه ماست خوری از ” مربا سیب “ خواهیم داشت.



یک کیلو

سیب

خرد کرده

نمایش تصویر

یک کیلو

شکر

نمایش تصویر

یک چهارم
فنجان

آب لیمو

نمایش تصویر

یک چهارم
قاشق چایخوری

زعفران

نمایش تصویر

یک چهارم لیوان

گلاب

نمایش تصویر

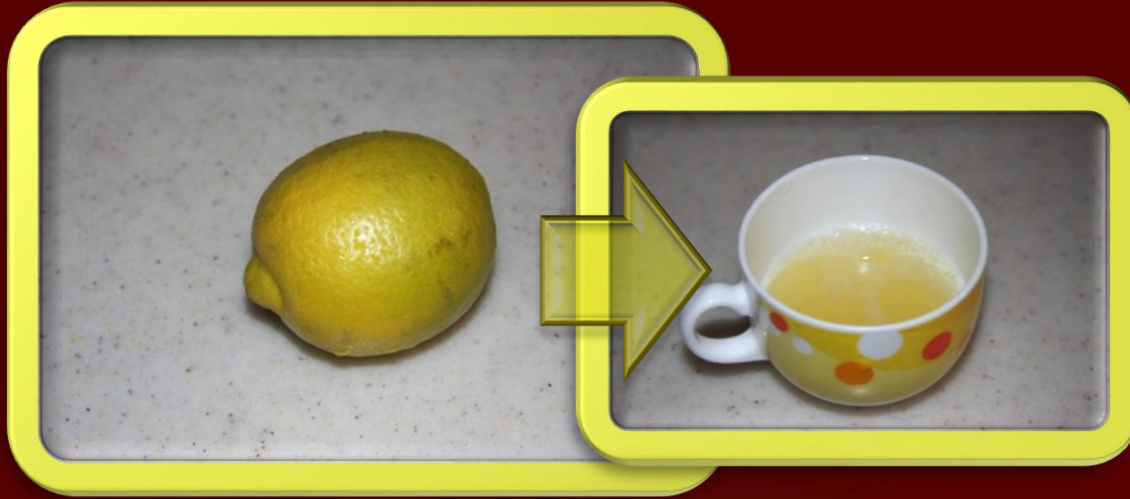
خروج

تصویر قبلی

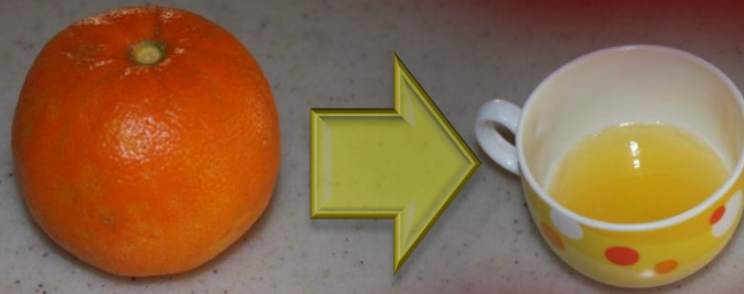
کالری مربا

طرز تهیه

مواد لازم برای مربا سیب



آب یک عدد
لیمو ترش یا
نارنج متوسط
یا یک چهارم فنجان
آب لیمو تازه یا آب
نارنج



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا سیب



چهار لیوان سرپر
شکر
معادل یک کیلو



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا سیب



یک کیلو سیب خرد کرده

حدود یک کیلو و چهار صد گرم سیب پوست نکنده نیاز می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا سیب



یک چهارم
لیوان گلاب
معادل ۵۰ گرم



مواد لازم برای مربا سیب



یک چهارم
قاشق چایخوری
زعفران



خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه مربا سیب



یک کیلو شکر و یک لیوان آب را در یک
قابلمه ریخته تا به جوش آید.

(در صورت نیاز می توان آب و شکر جوش آمده، را از صافی
گذراند تا آشغالهای آن گرفته شود)

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا سیب



سیب را خرد کرده، به آب و شکر اضافه می کنیم سپس کمی زعفران و گلاب به آن اضافه می کنیم تا با شعله متوسط حدود نیم ساعت الی ۴۵ دقیقه بپزد و قوام آید. (برای تعیین قوام مربا، نوک قاشق از شربت مربا را در یک نعلبکی ریخته تا سرد شود. اگر غلظت مناسب بود، مربا قوام آمده است.) در آخر یک چهارم فنجان آب لیمو ترش تازه یا آب نارنج را اضافه کرده، دو جوش بزند، شعله را خاموش می کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا سیب



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 سیب



مقدار کالری موجود در یک
کاسه ماست خوری از مربا حدوداً

۶۵۰ کیلو کالری

می باشد.

مقدار کالری موجود
در کل مربا حدوداً
۴۵۵۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی