

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com



ترشی بادبجان شکم پر

خروج

کالری ترشی

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 تهیه ترشی بادنجان شکم پر



با این مقدار مواد لازم حدود پنج عدد از "ترشی بادنجان شکم پر" خواهیم داشت.



یک کیلوگرم
بادنجان
نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری
ترشی لیته مخلوط
نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری
نمک
نمایش تصویر

دو لیوان
سرکه
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری ترشی

طرز تهیه

مواد لازم برای تهیه ترشی بادنجان شکم پر



حدود دو لیوان سرکه

به حدی که روی ترشی را بگیرد.

برای هر دو لیوان سرکه یک قاشق
غذاخوری سرخالی نمک استفاده می

کنیم.



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ترشی بادنجان شکم پر



یک قاشق
غذاخوری
سرخالی نمک

برای هر دو لیوان سرکه،
یک قاشق غذاخوری
سرخالی نمک در نظر
می گیریم.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ترشی بادنجان شکم پر



یک کاسه ماست
خوری سرپر ترشی
لیته مخلوط

خروج

تصویر قبلی

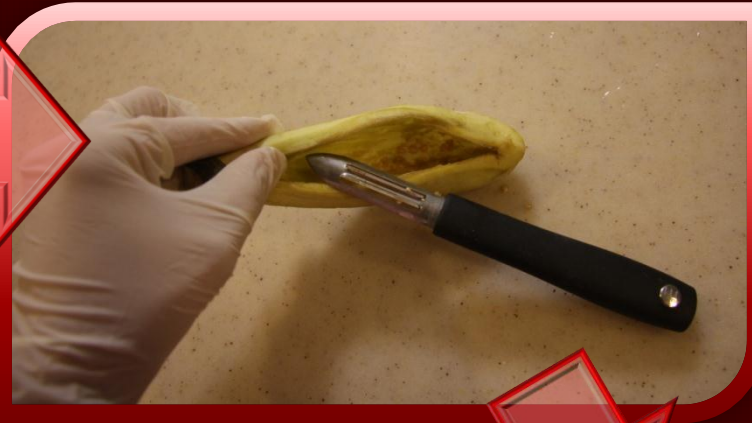
مواد لازم برای تهیه ترشی بادنجان شکم پر



حدود یک کیلو گرم بادنجان
معادل پنج عدد بادنجان نسبتاً درشت



طرز تهیه ترشی بادنجان شکم پر



یک کیلو بادنجان را شسته، پوست آن را می کنیم (در صورت دلخواه می توان آن را راه راه پوست بکنیم و یا اصلاً آن را پوست نکنیم). با یک ابزار نوک تیز شکم بادنجانها را خالی کرده، داخل آن را با ترشی لیته مخلوط پر می کنیم.

اگر بخواهیم زمان رسیدن ترشی از یک ماه به سه روز کاهش یابد، می توان قبل از پر کردن شکم بادنجان ده دقیقه آن را در سرکه بجوشانیم.



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه ترشی بادنجان شکم پر



هر دو لیوان سرکه را با یک قاشق غذاخوری سرخالی نمک مخلوط کرده، روی ترشی را با آن پر کنیم و در آن را بسته برای مدت یک ماه در دمای اتاق نگهداری می کنیم تا ترشی آماده استفاده شود. اگر بادنجانها را قبلاً با سرکه جوشانده باشیم، سه روز برای رسیدن ترشی کافی می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه ترشی بادنجان شکم پر



نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری ترشی

کالری موجود در ترشی بادنجان شکم پر



مقدار کالری موجود در
کل ترشی حدوداً
۲۳۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در
یک عدد از ترشی شکم پر حدوداً
۴۵ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی