



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

ترشی گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای شکم پر



خروج

کالری ترشی

مواد لازم

مواد لازم برای ترشی گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای شکم پر



با این مقدار مواد لازم چهار عدد از
"ترشی فلفل دلمه ای شکم پر" و
شش عدد "ترشی گوجه فرنگی
شکم پر" خواهیم داشت.



چهار عدد
فلفل دلمه ای

نمایش تصویر

شش عدد
گوجه فرنگی

نمایش تصویر

چهار کاسه ماست خوری
ترشی لیته مخلوط

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

نمک

نمایش تصویر

چهار لیوان
سرکه

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری ترشی

طرز تهیه

مواد لازم برای ترشی گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای شکم پر



حدود چهار لیوان سرکه

به حدی که روی ترشی را بگیرد.

برای هر چهار لیوان سرکه یک قاشق
غذاخوری نمک استفاده می کنیم.



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ترشی گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای شکم پر



یک قاشق
غذاخوری نمک

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

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ترشی گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای شکم پر



چهار کاسه ماست
خوری سرپر
ترشی لپته مخلوط



مواد لازم برای ترشی گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای شکم پر



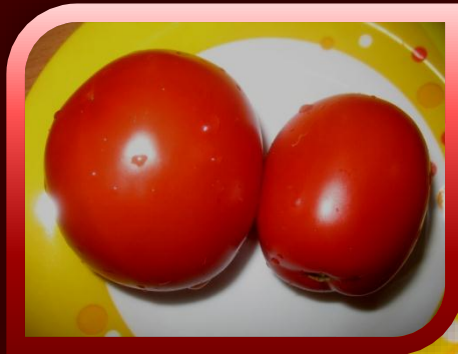
چهار عدد فلفل دلمه ای درشت در رنگهای مختلف

حد الامکان کف فلفل دلمه ای ها صاف باشد

حدود نیم کیلوگرم



مواد لازم برای ترشی گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای شکم پر



شش عدد گوجه فرنگی درشت و سفت

حدود ۸۰۰ گرم



طرز تهیه ترشی گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای شکم پر



چهار عدد فلفل دلمه ای را شسته، داخل آن را خالی می کنیم و آن را با ترشی لیته مخلوط پر می کنیم و در ظرف شیشه ای قرار می دهیم.



طرز تهیه ترشی گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای شکم پر



همچنین شش عدد گوجه فرنگی درشت و سفت را شسته، داخل آن را خالی می کنیم و آن را با ترشی لیته مخلوط پر می کنیم و در ظرف شیشه ای قرار می دهیم.

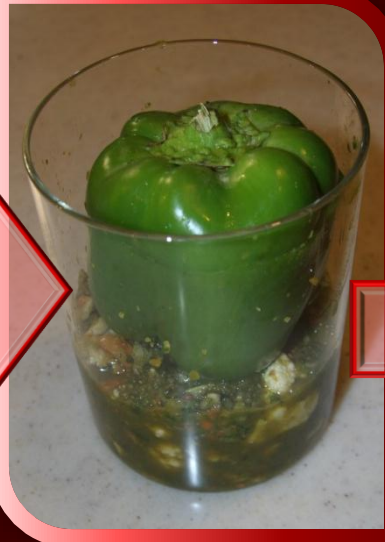
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه ترشی گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای شکم پر



هر چهار لیوان سرکه را با یک قاشق غذاخوری نمک مخلوط کرده، روی ترشی را با آن پر کنیم و در آن را بسته برای مدت یک هفته ترشی گوجه فرنگی و دو هفته ترشی فلفل دلمه ای را در دمای اتاق نگهداری می کنیم تا ترشی آماده استفاده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه ترشی گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای شکم پر



نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری ترشی

کالری موجود در ترشی گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای شکم پر



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



مقدار کالری موجود در یک
عدد ترشی فلفل دلمه ای شکم پر حدوداً
۶۵ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی