

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

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

# ترشی لیته مخلوط



Pmdirin.com

خروج

کالری ترشی

مواد لازم

# مواد لازم برای تهیه ترشی لیمو مخلوط



با این مقدار مواد لازم حدود سه ظرف شیشه ای دو لیتری از "ترشی لیمو مخلوط" خواهیم داشت.  
معادل ۱۳ کاسه ماست خوری سرپر

۴ کاسه ماست خوری  
گل کلم خرد شده  
نمایش تصویر

۴ کاسه ماست خوری  
هویج خرد شده  
نمایش تصویر

۳ کاسه ماست خوری  
سیب ترشی  
نمایش تصویر

۴ کاسه ماست خوری  
کرفس خرد شده  
نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری  
سیر حبه شده  
نمایش تصویر

۶ عدد  
فلفل تند  
نمایش تصویر

۴ کاسه ماست خوری  
بادنجان خرد شده  
نمایش تصویر

۴ لیوان  
سرکه  
نمایش تصویر

به مقدار لازم  
ادویجات  
نمایش تصویر

۳ کاسه ماست خوری  
سبزی معطر  
نمایش تصویر



خروج

تصویر قبلی

کالری ترشی

طرز تهیه

مواد لازم برای تهیه ترشی لیمو مخلوط



## حدود ۴ لیوان سرکه

به حدی که روی ترشی را بگیرد.

برای هر ۴ لیوان سرکه یک قاشق  
غذاخوری نمک استفاده می کنیم.



خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای تهیه ترشی لیته مخلوط



حدود پنج الی شش  
عدد فلفل تند  
معادل ۳۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ترشی لیمو مخلوط



یک قاشق غذاخوری

گلپر

یک قاشق غذاخوری

پودر موسیر

و یک قاشق

غذاخوری زردچوبه

بنابر ذائقه می توان نسبتهای

اخیر را تغییر داد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ترشی لیته مخلوط



سه کاسه ماست  
خوری سیب ترشی  
معادل هفتصد و  
پنجاه گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ترشی لیتته مخلوط



دو الی سه بوته سیر  
جمعاً معادل ۲۰۰ گرم  
معادل یک کاسه ماست خوری سیر  
پوست کنده نیاز می باشد.



خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای تهیه ترشی لیته مخلوط



یک عدد گل کلم کوچک

حدود ۶۰۰ گرم

معادل ۴ کاسه ماست خوری گل کلم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای تهیه ترشی لیته مخلوط



۴۰۰ گرم کرفس

معادل ۴ کاسه ماست خوری کرفس خرد شده



مواد لازم برای تهیه ترشی لیته مخلوط



سه کاسه ماست خوری سبزی معطر پاک شده

سبزی معطر شامل: نعناع، تلخون، مرزه، شوید و جعفری

جمعاً ۱۵۰ گرم سبزی پاک کرده

معادل ۳۰۰ الی ۴۰۰ گرم سبزی پاک نکرده

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ترشی لیته مخلوط



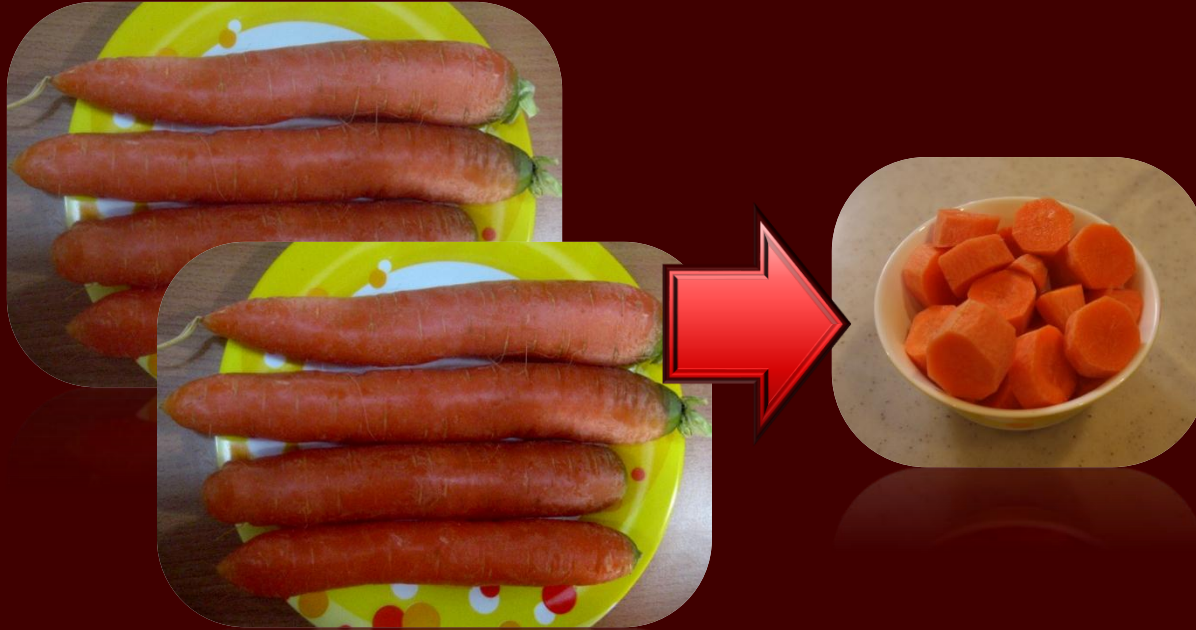
حدود یک کیلوگرم بادنجان  
معادل ۴ کاسه ماست خوری بادنجان خرد شده

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای تهیه ترشی لیته مخلوط



یک کیلوگرم هویج  
معادل ۴ کاسه ماست خوری هویج خرد شده



# طرز تهیه ترشی لیته مخلوط



بادنجان، هویج، گل کلم، کرفس و سیب ترشی خرد شده، همراه فلفل، سیر حبه شده و سبزی معطر پاک شده، درون چرخ گوشت ریخته، چرخ می کنیم و با هم مخلوط می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه ترشی لیته مخلوط



یک قاشق غذاخوری پودر موسیر، گلپر و زردچوبه را به مواد چرخ شده، اضافه کرده، مخلوط می کنیم. و هر ۴ لیوان سرکه را با یک قاشق غذاخوری نمک مخلوط کرده، تا روی ترشی را با آن پر کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



## طرز تهیه ترشی لیته مخلوط



مواد ترشی را در ظروف شیشه ای به طور فشرده می ریزیم. و روی آن را با مخلوط سرکه و نمک پر می کنیم و در آن را محکم می بندیم. در صورت نیاز از کیسه پلاستیکی برای هوا نکشیدن آن استفاده می کنیم.

ترشی را بیرون یخچال نگهداری می کنیم. بعد از یک هفته این ترشی آماده استفاده می باشد.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه ترشی لیته مخلوط



نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری ترشی

# کالری موجود در ترشی لپته مخلوط



مقدار کالری موجود در  
کل ترشی حدوداً  
**۱۰۰۰ کیلو کالری**  
می باشد.



مقدار کالری موجود در  
یک کاسه ماست خوری از ترشی حدوداً  
**۷۵ کیلو کالری** می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی