

ترشی مخلوط سبزیجات

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



خروج

کالری ترشی

مواد لازم

مواد لازم برای تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



با این مقدار مواد لازم حدود چهار ظرف شیشه ای دو لیتری از "ترشی مخلوط سبزیجات" خواهیم داشت.
معادل ۱۸ کاسه ماست خوری سرپر

نیم کیلو
کلم بروکلی
نمایش تصویر

نیم کیلو
هویج
نمایش تصویر

نیم کیلو
سیب ترشی
نمایش تصویر

۶۰۰ گرم
گل کلم
نمایش تصویر

۴۰۰ گرم
کرفس
نمایش تصویر

سه بوته
سیر
نمایش تصویر

۶ عدد
فلفل تند
نمایش تصویر

۲۰۰ گرم
موسیر خشک
نمایش تصویر

حدود ۳ الی ۴ لیتر
سرکه و آبغوره
نمایش تصویر

۴ قاشق غذاخوری
ادویجات
نمایش تصویر

۴۰۰ گرم
سبزی معطر
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری ترشی

طرز تهیه

مواد لازم برای تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



حدود ۳ الی ۴ لیتر مخلوط سرکه و آبغوره
به حدی که روی ترشی را بگیرد.

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

اگر بخواهیم ترشی تهیه شده، خیلی ترش نباشد، می
توان از سرکه سیب استفاده کرد و یا از مخلوط ۲ لیوان
سرکه، ۲ لیوان آبغوره استفاده کرد. در غیر اینصورت می
توان فقط از سرکه و نمک استفاده کرد.



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



حدود پنج الی شش
عدد فلفل تند کوچک
معادل ۳۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



دو قاشق غذاخوری
گلپر
و دو قاشق غذاخوری
زردچوبه

بنابر ذائقه می توان نسبت‌های
اخیر را تغییر داد و یا از
زنجفیل نیز استفاده نمود.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



دو کاسه ماست
خوری سیب ترشی
معادل نیم کیلو گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



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 مخلوط سبزیجات



یک عدد گل کلم کوچک
حدود ۶۰۰ گرم

معادل ۴ الی ۵ کاسه ماست خوری گل کلم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



۴۰۰ گرم کرفس

معادل ۴ کاسه ماست خوری کرفس خرد شده



مواد لازم برای تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



چهار کاسه ماست خوری سبزی معطر پاک شده

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

جمعاً ۲۰۰ گرم سبزی پاک کرده

معادل نیم کیلوگرم سبزی پاک نکرده

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



دو کاسه ماست خوری موسیر خشک شده
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



نیم کیلو گرم کلم بروکلی
معادل دو کاسه ماست خوری کلم بروکلی خرد شده

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



نیم کیلو گرم هویج
معادل دو کاسه ماست خوری هویج خرد شده

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



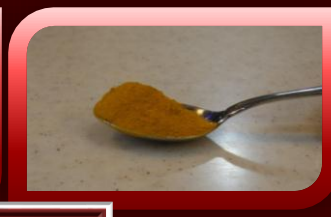
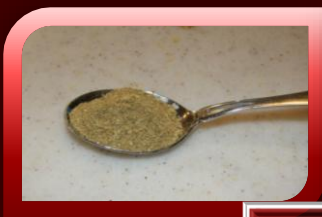
ساقه کرفس را جدا کرده، کنار می گذاریم. بقیه کرفس را همراه سبزیجات معطر و فلفل ریز خرد می کنیم. سیر حبه شده را می توان رنده کرد و یا همراه سبزیجات ریز خرد کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



ساقه کرفس، هویج، گل کلم، کلم بروکلی و سیب ترشی را خرد کرده، همراه موسیر خشک به سبزیجات، فلفل و سیر ریز شده اضافه می کنیم. دو قاشق غذاخوری زردچوبه و دو قاشق غذاخوری گلپر را نیز به مواد ترشی اضافه کرده هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



ترشی را در ظرف نگهداری ترشی می ریزیم. هر ۴ لیوان سرکه را با یک قاشق غذاخوری نمک مخلوط کرده، ظرف ترشی را با آن پر کنیم. برای کمتر ترش شدن، می توان به جای ۴ لیوان سرکه از ۲ لیوان سرکه ۲ لیوان آبغوره استفاده کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه ترشی مخلوط سبزیجات



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

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری ترشی

کالری موجود در ترشی مخلوط سبزیجات



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



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی