



# شور



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

خروج

کالری شور

مواد لازم

# مواد لازم برای تهیه شور



با این مقدار مواد لازم حدود  
شش ظرف شیشه ای دو لیتری  
از "شور" خواهیم داشت.



دو کیلو  
**گل کلم**  
نمایش تصویر

یک کیلو  
**هویج**  
نمایش تصویر

یک کیلو  
**خیار ریز**  
نمایش تصویر

یک کیلو  
**کرفس**  
نمایش تصویر

سه تا بسته  
**سیر یا موسیر**  
نمایش تصویر

۵۰ گرم  
**فلفل تند**  
نمایش تصویر

ده لیوان  
**آب**  
نمایش تصویر

ده قاشق غذاخوری  
**سرکه**  
نمایش تصویر

شش قاشق غذاخوری  
**نمک**  
نمایش تصویر

جمعاً ۱۵۰ گرم  
**نعناع، تلخون  
و جعفری**  
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری شور

طرز تهیه

مواد لازم برای تهیه شور



ده لیوان آب  
معادل دو کیلوگرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه شور



ده قاشق غذاخوری  
سرکه

معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه شور



شش قاشق  
غذاخوری نمک  
معادل صد و پنجاه  
گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه شور



پنجاه گرم  
فلفل تند

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه شور



سه بوته سیر  
جمعاً معادل ۲۰۰ گرم  
به جای سیر می توان از ۲۰۰ گرم  
موسیر نیز استفاده کرد.



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه شور



دو کیلو گرم گل کلم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای تهیه شور



یک کیلو گرم کرفس

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه شور



نعناع، تلخون و جعفری  
جمعاً ۱۵۰ گرم پاک نکرده

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه شور



یک کیلوگرم خیار ریز

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای تهیه شور



یک کیلوگرم هویج

خروج

تصویر قبلی



# طرز تهیه شور



صد و پنجاه گرم نعناع، تلخون و جعفری را پاک کرده، می شوئیم. ساقه و برگ یک کیلو کرفس را از هم جدا کرده، خرد می کنیم و بعد می شوئیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه شور



یک کیلو هویج و دو کیلو گل کلم را شسته، خرد می کنیم. یک کیلو خیار و ۵۰ گرم فلفل را شسته، در آبکش می ریزیم تا خشک شود. دوپست گرم سیر (یا موسیر) را حبه کرده، می شوئیم.



## طرز تهیه شور



گل کلم، هویج، خیار، سبزیجات،  
فلفل، سیر و کرفس را در ظروف  
شیشه ای به طور فشرده می ریزیم.  
دقت کنید که در هر ظرف از تمام  
مواد وجود داشته باشد.

بهتر است برای تهیه شور از ظروف شیشه ای دو  
الی سه لیتری (ظروف کوچک) استفاده کنیم تا  
بعد از به عمل آمدن شور، یکی یکی در هر  
ظرف را باز کرده و آن را در یخچال بگذاریم و  
استفاده کنیم. زیرا بعد از آنکه در ظرف باز شد  
و هوا کشید در یک محیط گرم، شور آماده برای  
کپک زدن می شود.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شور



ده لیوان (دو کیلو) آب، ده قاشق  
غذاخوری سرکه (۱۲۰ گرم) و شش قاشق  
غذاخوری نمک (۱۵۰ گرم) را با هم  
مخلوط می کنیم و روی مواد شور ریخته،  
شیشه سبزیجات را با آن پر می کنیم.  
در صورتیکه آب نمک کم بیاید، دوباره با همین نسبت  
محلول آب نمک سرکه درست می کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه شور



در ظرف را محکم بسته تا هوا نکشد و در طول مدت عمل آمدن، کپک نزند. برای مدت ده روز شور را در دمای اتاق نگهداری می کنیم. وقتی رنگ آن کدر شد، شور آماده است، آن را در یخچال گذاشته، مصرف می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شور



اگر در ظرف شور باز نشود و هوا نکشد، می توان آن را تا چند ماه در جای خنک نگهداری کرد.

## نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری شور

# کالری موجود در شور



مقدار کالری موجود در  
کل شور تهیه شده حدوداً  
۱۰۰۰ کیلو کالری  
می باشد.



مقدار کالری موجود در  
یک کاسه ماست خوری از شور حدوداً  
۲۵ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی