

حلوا

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



خروج

کالری حلوا

مواد لازم

مهر دیرین

۱۳۹۱

مواد لازم برای تهیه حلوا



با این مقدار مواد لازم حدوداً
به اندازه سه بشقاب میوه خوری از “**حلوا**”
خواهیم داشت.

نصف قاشق مرباخوری

زعفران

نمایش تصویر

یک لیوان

شکر

نمایش تصویر

دو لیوان

آرد گندم

نمایش تصویر

یک لیوان

روغن مایع

نمایش تصویر

یک چهارم لیوان

گلاب

نمایش تصویر

یک لیوان سرخالی

آب

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری حلوا

طرز تهیه



مواد لازم برای تهیه حلوا



یک لیوان شکر
معادل ۲۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه حلوا



نصف قاشق مرباخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه حلوا



دو لیوان آرد گندم
جمعاً معادل ۲۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه حلوا



یک چهارم لیوان گلاب
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه حلوا



یک لیوان روغن مایع
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه حلوا



یک لیوان سرخالی آب
معادل ۲۰۰ گرم یا حدود ۲۰۰ میلی لیتر

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه حلوا



یک لیوان روغن را در یک ماهیتابه تفلون ریخته، روی شعله متوسط قرار می دهیم. دو لیوان آرد را کم کم با یک الک در روغن ریخته مرتب هم می زنیم. ۱۰ الی ۱۵ دقیقه آن را تفت داده و هم می زنیم تا رنگ آرد کمی قهوه ای شود و خامی آرد گرفته شود (بوی حلوا در می آید). هر چه رنگ آرد قهوه ای پر رنگتر شود، در نهایت حلوی تیره تری خواهیم داشت.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه حلوا



یک لیوان سرخالی آب، یک لیوان شکر و نصف قاشق مربا خوری زعفران آسیاب شده را در یک قابلمه ریخته، روی شعله گذاشته، هم می زنیم تا به جوش آید. سپس شعله را خاموش کرده، یک چهارم لیوان گلاب اضافه می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه حلوا



شعله زیر آرد را خاموش کرده، محلول آب و شکر را کم کم به آن اضافه کرده، هم می زنیم تا زمانی که حلوا یکدست شود. سپس شعله را روشن کرده، به هم زدن ادامه می دهیم تا زمانی که حلوا به ماهیتابه نچسبد و اصطلاحاً حلوا روغن بیاندازد. در این موقع شعله را خاموش کرده، حلوا را در ظرف کشیده و روی آن را صاف می کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه حلوا



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

با نوک قاشق یا ته قاشق می توان حلوا را تزئین کرد.

طرز تهیه حلوا



می توان به جای آب و زعفران، در حلوا شیر و زعفران (با دو قاشق شکر کمتر) ریخت و حلوی زرد رنگ به دست آورد. سپس آن را به قطر یک سانت روی یک کیسه فریزر پهن کرد و با نوک چاقو شکل گلبرگ درآورده، روی حلوی تیره را تزئین کرد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه حلوا



بنا بر ذائقه های مختلف، حلوا را می توان
تیره یا روشن تهیه نمود و به شکلهای
مختلف تزئین کرد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری حلوا



کالری موجود در حلوا



مقدار کالری موجود در یک قاشق غذا خوری حلوا حدوداً
۱۱۰ کیلو کالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک قاشق مربا خوری حلوا حدوداً
۴۰ کیلو کالری می باشد.

مقدار کالری موجود
در کل حلوا حدوداً
۳۶۰۰ کیلو کالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک بشقاب میوه خوری حلوا حدوداً
۱۲۰۰ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی