

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

# سیر برنج قالبی



خروج

کالری دسر

مواد لازم



Pmdirin.com

## مواد لازم برای شیر برنج قالبی



با این مقدار مواد لازم به  
اندازه یک دیس کوچک از  
"شیر برنج قالبی"  
خواهیم داشت.

وسایل  
مورد نیاز  
نمایش تصویر

پنج فنجان

**شیر**

نمایش تصویر

یک فنجان

**برنج**

نمایش تصویر

دو عدد

**موز**

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

**خامه**

نمایش تصویر

یک بسته

**پودر کارامل**

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری  
خلال پسته و مارمالاد

**آلبالو برای تزئین**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری دسر

طرز تهیه





دو قاشق غذاخوری سرپر خامه پاستوریزه  
معادل ۷۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

وسایل لازم برای شیر برنج قالبی



یک قالب مستطیل به طول ۲۶ سانت و به عرض و ارتفاع ۶ سانت

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شیر برنج قالبی



پنج فنجان شیر  
معادل هفتصد گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای شیر برنج قالبی



یک بسته پودر کارامل  
معادل ۷۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شیر برنج قالبی



یک قاشق غذاخوری خلال پسته و  
یک الی دو قاشق غذاخوری مارمالاد آلبالو  
برای تزئین

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شیر برنج قالبی



یک فنجان برنج  
معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای شیر برنج قالبی



دو عدد موز  
معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه شیر برنج قالبی



یک فنجان برنج را ۳ الی ۵ ساعت خیس می کنیم (بدون نمک). در یک قابلمه آب را جوش آورده، برنج خیس خورده را در آن می ریزیم تا کاملاً بپزد و نرم شود و بعد آن را آبکش می کنیم. سپس پنج فنجان شیر را جوش آورده، برنج آبکش شده را در آن می ریزیم تا حدود ۲۰ دقیقه در شیر بجوشد و لعاب بیاندازد. در حین پخت چند مرتبه آن را هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

## طرز تهیه شیر برنج قالبی



یک بسته پودر کارامل را کم کم اضافه کرده، هم می زنیم و بعد دو قاشق خامه را اضافه کرده، شعله را خاموش می کنیم. تا مایه شیر برنج قالبی آماده شود. می گذاریم شیر برنج کمی سرد شود. در حین سرد شدن آن را چند مرتبه هم می زنیم تا رویه نبندد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه شیر برنج قالبی



یک عدد کیسه فریزر را باز کرده، ته یک قالب مستطیل شکل به طول ۲۶ سانت قرار می دهیم. کمی از شیر برنج را ته قالب ریخته، روی آن را صاف می کنیم و برش هایی از موز را دور قالب می چینیم و با بقیه شیر برنج قالب را پر می کنیم. در نهایت پلاستیک را روی شیر برنج برگردانده و آن را برای ۳ الی ۴ ساعت در یخچال قرار می دهیم تا سفت شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



## طرز تهیه شیر برنج قالبی



شیر برنج را از یخچال درآورده، بر می گردانیم و پلاستیک روی آن را جدا می کنیم. برشهایی از موز دور آن می چینیم و با یک قاشق غذاخوری مارمالاد آلبالو و خلال پسته آن را تزئین می کنیم تا آماده پذیرایی شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



طرز تهیه شیر برنج قالبی



شیر برنج را می توان در قالبهای  
مختلف ژله تهیه کرد.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری دسر

کالری موجود در شیر برنج قالبی



مقدار کالری موجود  
در کل شیر برنج حدوداً  
**۱۸۰۰ کیلو کالری**  
می باشد.

مقدار کالری موجود  
در یک برش (یک چهارم) شیر برنج  
**۴۵۰ کیلو کالری**  
می باشد.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی