

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

# شیرینی نارگیلی



خروج

کالری  
شیرینی

مواد لازم

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

# مواد لازم برای شیرینی نارگیلی



با این مقدار مواد لازم به اندازه ۳۵ عدد از "شیرینی نارگیلی" خواهیم داشت.



یک قاشق غذاخوری

**آرد گندم**

نمایش تصویر

۱۵۰ گرم

**پودر شکر**

نمایش تصویر

۱۱۰ گرم

**پودر نارگیل**

نمایش تصویر

سه عدد سفیده

**تخم مرغ**

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

**پودر پسته**

نمایش تصویر

یک چهارم قاشق چایخوری

**وانیل**

نمایش تصویر

**وسایل لازم**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری  
شیرینی

طرز تهیه

وسایل لازم برای شیرینی نارگیلی



همزن برقی  
گاز فر دار

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شیرینی نارگیلی



یک قاشق غذاخوری پودر پسته  
معادل ده گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای شیرینی نارگیلی



یک قاشق غذاخوری سرپر آرد گندم  
معادل بیست گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شیرینی نارگیلی



یک لیوان پودر شکر  
حدود هفت قاشق غذاخوری  
پودر شکر  
معادل ۱۵۰ گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شیرینی نارگیلی



یک چهارم قاشق چایخوری وانیل

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شیرینی نارگیلی



یک و نیم لیوان پودر نارگیل  
حدود ۱۱ قاشق غذاخوری  
معادل ۱۱۰ گرم



خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای شیرینی نارگیلی



سه عدد سفیده تخم مرغ

با زرده تخم مرغ می توان شیرینی گردویی درست کرد.

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه شیرینی نارگیلی



سه عدد سفیده تخم مرغ را جدا کرده، با همزن برقی می زنیم تا کاملاً کف کرده و از ظرف نریزد. (باید مواظب بود که یک قطره از زرده وارد سفیده نشود که در اینصورت نتیجه مطلوب نخواهد بود)

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

## طرز تهیه شیرینی نارگیلی



۱۵۰ گرم پودر شکر را کم کم اضافه کرده به هم زدن ادامه می دهیم تا سفیده تخم مرغ کشدار شود. سپس یک قاشق غذاخوری سرپر آرد گندم را اضافه کرده، هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه شیرینی نارگیلی



یک چهارم قاشق چایخوری وانیل و یک و نیم لیوان پودر نارگیل (۱۱۰ گرم) را کم کم اضافه کرده، با لیسک یا یک قاشق هم می زنیم تا مایه شیرینی آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



## طرز تهیه شیرینی نارگیلی



دو عدد کیسه فریزر را داخل یکدیگر گذاشته، مایه شیرینی را درون آن می ریزیم سپس نوک کیسه فریزر را با قیچی برش داده، تا آماده ریختن مایه شیرینی شود. البته با کمی مهارت می توان مایه شیرینی را با قاشق روی کاغذ روغنی ریخت.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه شیرینی نارگیلی



یک کاغذ روغنی ته سینی فر قرار می دهیم و روی آن را با کمی روغن چرب می کنیم سپس مایه شیرینی را با فاصله در سینی می ریزیم (به شکل گرد، بیضی یا قلب) و با یک قاشق آغشته به روغن، روی شیرینیها را صاف می کنیم. در نهایت کمی پودر پسته روی شیرینیها می ریزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه شیرینی نارگیلی



فر را از نیم ساعت قبل با حرارت ۱۶۰ تا ۱۸۰ درجه سانتیگراد (حرارت متوسط فر) روشن می کنیم و سینی را در طبقه بالای فر برای مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه قرار می دهیم تا بوی شیرینی در بیاید و شیرینی ها کمی طلایی شوند. بهتر است شیرینی ها ۵ دقیقه دیگر با حرارت کم در فر بماند تا روی شیرینیها برشته شود سپس سینی را از فر درآورده تا سرد شود بعد شیرینیها را از کاغذ جدا کرده و در ظرف پذیرایی می چینیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه شیرینی نارگیلی



نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری  
شیرینی



کالری موجود در شیرینی نارگیلی



مقدار کالری موجود  
در یک عدد شیرینی (تقریباً  
به قطر ۵ سانت) حدود  
**۴۰ کیلو کالری**  
می باشد.



مقدار کالری موجود  
در کل شیرینی نارگیلی حدوداً  
**۱۴۰۰ کیلو کالری**  
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی