

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

# پای گلابی نرماندی



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



خروج

کالری پای

مواد لازم



Pmdirin.com

# مواد لازم برای تهیه پای گلابی نرماندی



با این مقدار مواد لازم  
به اندازه یک بشقاب بزرگ  
از "پای گلابی نرماندی"  
خواهیم داشت.

سه عدد

**گلابی**

نمایش تصویر

۱۵۰ گرم

**بادام آسیاب شده**

نمایش تصویر

یک عدد

**لیمو ترش**

نمایش تصویر

۱۹۰ گرم

**کره**

نمایش تصویر

نصف

قاشق چایخوری

**وانیل**

نمایش تصویر

۲۰۰ گرم

**آرد گندم**

نمایش تصویر

**وسایل لازم**

نمایش تصویر

۱۶۵ گرم

**پودر شکر**

نمایش تصویر

پنج عدد

**تخم مرغ**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری پای

طرز تهیه

مواد لازم برای تهیه پای گلابی نرماندی



سه عدد زرده تخم مرغ برای تهیه خمیر پای  
یک زرده تخم مرغ و یک تخم مرغ کامل برای تهیه کرم پای

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه پای گلابی نرماندی



نصف قاشق چایخوری وانیل

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه پای گلابی نرماندی



۶۵ گرم (حدود سه و نیم  
قاشق غذاخوری سرپر) پودر  
شکر برای تهیه خمیر پای  
۱۰۰ گرم (حدود پنج قاشق  
غذاخوری سرپر) پودر شکر  
برای تهیه کرم پای



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه پای گلابی نرماندی



یک عدد لیمو ترش تازه

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه پای گلابی نرماندی



۷۵ گرم کره (سه چهارم یک بسته کره صد گرمی) برای تهیه خمیر پای  
۱۱۵ گرم کره برای تهیه کرم پای

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه پای گلابی نرماندی



۱۸۰ گرم آرد گندم  
(حدود نه قاشق غذاخوری  
سرپر) برای تهیه خمیر پای  
۲۰ گرم آرد گندم (حدود  
یک قاشق غذاخوری سرپر)  
برای تهیه کرم پای



خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای تهیه پای گلابی نرماندی



سه عدد گلابی درشت  
حدود ۶۰۰ الی ۷۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه پای گلابی نرماندی



۱۵۰ گرم  
بادام آسیاب  
شده  
حدود ده قاشق  
غذاخوری



خروج

تصویر قبلی

وسایل لازم برای تهیه پای گلابی نرماندی



یک قالب تارت به قطر ۲۴ سانت

همزن برقی

تخته و وردنه برای باز کردن خمیر  
ابزار برای تهیه شیر روی گلابی ها



خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه پای گلابی نرماندی



آرد و وانیل را در ظرفی ریخته، مخلوط می کنیم و وسط آن را گود می کنیم. سه عدد زرده تخم مرغ، ۷۵ گرم کره نرم شده و ۶۵ گرم پودر شکر را وسط آرد ریخته و مواد را با همزن برقی از قسمت وسط هم می زنیم تا کم کم خمیر صاف و یکدستی به دست آید (اگر خمیر خشک بود یک قاشق شیر به آن اضافه می کنیم).

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه پای گلابی نرماندی



در آخر خمیر را کمی با دست ورز داده، در کیسه نایلونی می گذاریم و برای حداقل نیم ساعت در یخچال می گذاریم تا خمیر کمی سفت شده و آماده باز کردن شود.



## طرز تهیه پای گلابی نرماندی



خمیر را از یخچال درآورده، کمی آرد روی تخته پاشیده و آن را با وردنه به قطر ۲ الی ۳ میلیمتر باز می کنیم و داخل قالب پای را با خمیر می پوشانیم. بعد قالب را در یخچال می گذاریم تا کرم بادامی پای آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه پای گلابی نرماندی



برای تهیه کرم بادامی پای، ۱۱۵ گرم کره نرم شده را همراه ۱۰۰ گرم پودر شکر، با همزن برقی هم می زنیم تا کرم مانند شود. یک عدد زرده تخم مرغ و یک عدد تخم مرغ را اضافه کرده، ۳۰ ثانیه هم می زنیم. بعد ۲۰ گرم آرد گندم و ۱۵۰ گرم پودر بادام را اضافه کرده، هم می زنیم تا کرم بادامی پای آماده شود.

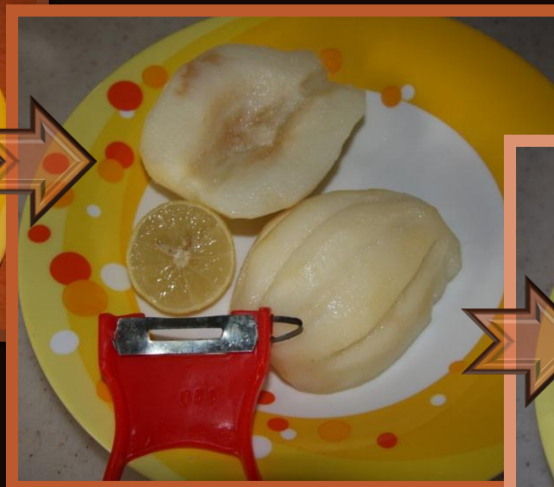
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه پای گلابی نرماندی



سه عدد گلابی درشت نرم را پوست می کنیم  
و از وسط نصف می کنیم. لیموی نصف شده  
را بلافاصله روی گلابی ها مالیده تا تغییر رنگ  
ندهد. در آخر با چاقو یا ابزار مخصوص روی  
گلابی ها شیار ایجاد می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه پای گلابی نرماندی



روی خمیر پای ابتدا کرم بادامی پای ریخته، روی آن را صاف می کنیم و بعد گلابی های برش خورده را روی آن می چینیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه پای گلابی نرماندی



از نیم ساعت قبل فر را با حرارت متوسط (۱۸۰ درجه سانتیگراد) روشن کرده، قالب را در طبقه وسط فر، برای مدت ده دقیقه قرار می دهیم. بعد حرارت را کم کرده، روی ۱۴۰ درجه قرار می دهیم تا پای برای ۲۰ دقیقه دیگر پخته، روی آن کمی طلایی شود. اگر بعد از این مدت روی آن طلایی نشد، ۵ دقیقه شعله گریل را روشن می کنیم تا روی آن نیز طلایی شود. بعد از کمی سرد شدن، پای را با قالب برای سه الی چهار ساعت در یخچال می گذاریم تا سفت شده، خود را بگیرد و به راحتی بتوانیم آن را از قالب جدا کرده، در ظرف پذیرایی بگذاریم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه پای گلابی نرماندی



پای آماده پذیرایی  
می باشد.  
نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری پای

## کالری موجود در پای گلابی نرماندی



مقدار کالری موجود در کل پای حدود  
**۴۶۵۰ کیلوکالری**  
می باشد.



مقدار کالری موجود در  
یک هشتم پای حدود  
**۵۸۰ کیلوکالری**  
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک چهارم پای حدود  
**۱۱۵۰ کیلوکالری**  
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی