

<https://recettesfood.com>

مربى تين بدون سكر



المكوّنات

- تين
- غرام 700
- دبس التمر
- ملاعق كبيرة 4
- عصير ليمون حامض
- ملعقة كبيرة

|

طريقة التحضير

- 1
- قطعي حبات التين إلى أرباع.
- 2
- في قدر، ضعي التين، دبس التمر وعصير الليمون الحامض.
- 3
- ضعي القدر على نار متوسطة حتى يغلي الخليط مع التحريك من حين لآخر.
- 4
- خففي النار واتركي القدر لحوالي 90 دقيقة حتى ينضج التين ثم ضعيه في برطمان زجاجي.

مربى صحي بدون سكر



المكوّنات

- مشمش مجفف
- كوبان
- عسل
- كوب
- عصير ليمون حامض
- ملعقة كبيرة ونصف
- ماء - بحسب الرغبة

|

طريقة التحضير

- 1
- في قدر على نار متوسطة، سخني القليل من الماء حتى الغليان.
- 2
- أضيفي المشمش واطركي المزيج على النار لـ 60-120 دقيقة.
- 3
- إرفعي الخليط عن النار واطركيه يبرد قليلاً. ضعيه في الخلاط واطحنه جيداً حتى يتجانس.
- 4
- أضيفي العسل وعصير الليمون الحامض. أخلطي المزيج حتى يتجانس.
- 5
- ضعي الخليط في وعاء محطم الإغلاق وأدخليه إلى الثلاجة حتى يبرد.
- 6

- **اقدمي المربى على سفرتك. ألف صحة**

مربى توت العليق



المكوّنات

- توت
- عليق 5 كيلو غرامات
- سكر
- أكواب 4
- عصير ليمون حامض
- ربع كوب

|

طريقة التحضير

- 1
- إغسلي التوت جيداً وتخلصي من الشوائب ثمّ صفيّه من الماء.
- 2
- ضعي التوت في وعاء وأضيفي السكر. أخلطي المكونات وأدخلي الوعاء إلى الثلاجة ليلة كاملة.
- 3

- ضعي التوت في محضر الطعام واطحنيه جيداً.
- 4
- صفي التوت من البذور وضعيه في قدر على نار هادئة. عند الغليان، أضيفي عصير الليمون وحرّكي المزيج حتى يكثف قوامه.
- 5
- ضعي المربى في برطمانات محكمة الإغلاق معقمة. أدخلها إلى الثلاجة حتى تبرد ثمّ قدّمها. ألف صحة

طريقة عمل مربى الجزر بالكيلو



المكوّنات

- جزر
- مبشور كيلو غرام
- ماء - بحسب الحاجة
- سكر
- غرام 500
- عصير ليمون حامض
- 1

طريقة التحضير

- 1
- في قدر، ضعي الجزر المبشور وأغمريه بالماء.
- 2
- ضعي القدر على نار متوسطة ينضج الجزر ويتشرب الماء.
- 3
- أضيفي السكر وعصير الليمون وأتركي القدر على النار مع تقلبيه من وقت الى آخر.
- 4
- أتركي القدر على النار حتى يغلي ثم أخفضي النار الى هادئة حتى يثقل الخليط.
- 5
- ارفعي القدر عن النار حتى يبرد ثم أسكبي المربى في برطمان لحفظه. في حال تعفنت المربى لديك اكتشفي

مربى الفراولة



المكوّنات

- فراولة
- كيلوغرام
- سكر
- غرام 500
- عصير ليمون حامض
- معصور نصف حبة

طريقة التحضير

- 1
- قطعي الفراولة وضعيها في وعاء.
- 2
- أضيفي السكر على الفراولة وغطي الوعاء.
- 3
- أتركي الفراولة منقوعة بالسكر ليلة كاملة في الثلاجة.
- 4

- ضعي مزيج الفراولة والسكر في قدر على نار متوسطة.
- 5
- أتركها حتى تغلي ثم خففي النار الى هادئة وأضيفي عصير الليمون.
- 6
- أزيل الرغوة التي تتشكل على الوجه مع التقليب من وقت الى اخر.
- 7
- أتركي مربى الفراولة تغلي على النار حتى تنضج وتثقل.
- 8
- اطحني مربى الفراولة بواسطة الخلاط الكهربائي اليدوي وارفعيها عن النار.
- 9
- أتركي المربى حتى تبرد ثم أسكبيها في برطمانات لحفظها.

طريقة عمل سويسرول سهل



المكوّنات

- بيض
- 3

- سكر
- نصف كوب
- فانيليا
- ملعقة كبيرة
- دقيق
- كوب ونصف
- نشاء
- ملعقتان كبيرتان
- ملح
- رشة
- زيت نباتي
- نصف كوب
- فراولة
- بحسب الحاجة مربي

طريقة التحضير

- 1

- افضلي زلال البيض عن الصفار وضعي كل جزء في وعاء. احرصى على اعتماد الطريقة الصحيحة لفصل صفار البيض عن البياض.

- 2

- بواسطة الخلاط الكهربائي اليدوي، اخفقي الزلال حتى يتضاعف حجمه ويصبح قوامه كريمي.

- 3

- أضيفي السكر والفانيليا على صفار البيض، واخفقي بواسطة الخلاط حتى يتضاعف حجم الخليط.

- 4

- انخلي الدقيق والنشاء والملح وأضيفي الزيت. اخفقي جيداً حتى تمتزج المكونات.

- 5

- زيدي زلال البيض تدريجياً وقلبي من الأسفل الى الأعلى بواسطة ملوق حتى يتجانس الخليط.

- 6
- أسكبي الخليط في صينية مستطيلة على ورقة زبدة بسماكة 1 سم.
- 7
- أدخل الصينية الى فرن محمى على حرارة 170 درجة مئوية مدة 20 دقيقة حتى تنضج.
- 8
- ارفعي الصينية من الفرن وأتركها حتى تبرد العجينة ثم ارفعيها من الصينية وضعيها على قطعة قماش.
- 9
- ادهني الوجه بالمربى ولفي السويسرول بمساعدة قطعة القماش وقدميها على سفرتك.

طريقة عمل مربى البلح الاصفر



المكوّنات

- بلح
- أصفر مقشر ومقطع 2 كيلو غرام
- سكر
- كيلو غرام
- ليمون حامض

• معصور 1

- ماء - بحسب الحاجة

|

طريقة التحضير

- **1**
- في قدر، ضعي البلح، السكر وعصير الليمون.
- **2**
- أتركي البلح منقوعاً بالسكر ليلة كاملة لتخرج منه السوائل.
- **3**
- اسكبي القليل من الماء وضعي القدر على نار متوسطة واستمري في تقلبيه على النار حتى يبدأ يغلي. أضيفي الماء تدريجياً عندما تلاحظين انها تجف.
- **4**
- أخفضي النار الى هادئة واتركي المربي على النار مع تقلبها من وقت الى اخر حتى تنضج وتثقل.

- 5

- اهرسي البلح بواسطة الخلاط اليدوي ثم ارفعي القدر عن النار.

- 6

- أسكبي مربى البلح في برطمانات واتركيها حتى تبرد تماماً قبل تقديمها

طريقة عمل مربى الجزر بالبرتقال



المكوّنات

- جزر
- غرام 750
- سكر
- غرام 750
- ماء - كوب
- برتقال
- 1
- عصير ليمون حامض
- 1

• عصير البرتقال

• 1

|

طريقة التحضير

- 1
- ابشري الجزر في وعاء ثم ضعيه في قدر
- 2
- أضيفي السكر ثم ابشري البرتقال والليمون وقلبي المكونات حتى تتجانس
- 3
- غطي القدر بقطعة قماش وأتركيه جانبا مدة ساعة حتى يتشرب الجزر السكر
- 4
- أضيفي الماء، عصير الليمون وعصير البرتقال.
- 5
- ضعي القدر على نار متوسطة مدة ساعة حتى يغلي ويثقل الخليط

- 6

- احفظي المربي في برطمانات مغلقة
باحكام حتى لا تتعفن