

قورمه سبزی با سبزی خشک مزه و رایحه ایی دلنشین به خورشت می دهد. مزه ایی که محال است فراموش کنید. اگر تا کنون بر این باور بودید قورمه سبزی فقط با سبزی تازه باید درست شود، توصیه می کنیم این مقاله از بوکاژ را بخوانید تا حس خوب قورمه سبزی با طعمی متفاوت را به خانواده تان هدیه دهید.

قورمه سبزی غذایی است که تمام ایرانی ها دوستدارش هستند و تقریبا تمامی آشپزهای ایرانی این خورشت را به شیوه ایی خاص درست می کنند. خورشت قورمه سبزی خوشمزه ترین و محبوب ترین خورشت ایرانی است و امروزه خورشت قورمه سبزی با سبزی خشک نیز آماده می شود و قورمه سبزی با سبزی خشک شده ی با کیفیت می تواند بهترین طعم و مزه را برایتان به ارمغان بیاورد.

چرا قورمه سبزی با سبزی خشک کم بو تر است؟

شاید این پرسش برای شما هم پیش بیاید که قورمه سبزی که با سبزی تازه پخته نشود نمی تواند بوی دلنشین قورمه سبزی را بدهد. در ابتدا باید بدانیم سبزی خشک دارای چه ارزش غذایی است و چه ماده های معدنی و ویتامین هایی با خشک کردن سبزی از بین می روند. خشک کردن سبزی و میوه از زمان های دور انجام می گرفته است که به دلیل موجود همیشگی یکسری از میوه های و سبزی ها که در فصول خاصی از سال رشد می کردند. انسان ها مجبور به خشک شدن میوه ها و سبزیجات گرفتند تا بتواند همواره از ارزش غذایی و دارویی آنها بهره مند شوند. امروزه تحقیقات بسیاری بر روی میوه خشک ها و سبزیجات خشک صورت گرفته تا ارزش غذایی آنها کاملاً روشن شود. جالب است بدانیم که خشک شده ی سبزی جات و میوه جات دارای ارزش غذایی تقریبا مساوی با میوه و سبزی تازه می باشد. ما با خشک کردن سبزیجات تنها درصدی از آب آنها را تبخیر می کنیم و آسیب جدی به ویتامین ها و ریز مغذی های سبزیجات وارد نمی شود.

افرادی از خوردن قورمه سبزی خودداری می کنند برای اینکه از بوی گشنیز و تره و غیره در سبزی ها بدشان می آید و خاصیت و ارزش غذایی این غذای اصیل که بسیار هم هست را نادیده می گیرند. قورمه سبزی با سبزی خشک برایشان بهترین گزینه می باشد. قورمه سبزی با سبزی خشک نه تنها بوی کمتری ایجاد می کند بلکه از تمام مواد معدنی و ویتامین های قورمه سبزی نیز بهره مند می شوید.

کالری قورمه سبزی:

قورمه سبزی یکی از خوشمزه ترین و البته دارای کالری نسبتاً زیادی نیز می باشد. هر قاشق قورمه سبزی دارای ارزش غذایی زیر است:

151 کیلو کالری انرژی

10.76 گرم چربی

7.30 گرم پروتئین

7.12 گرم کربوهیدرات

0.68 گرم قند

19.80 میلی گرم کلسترول

10.76 گرم آب

ارزش غذایی ذکر شده در بالا برای 100 گرم قورمه سبزی می باشد که می تواند با تغییر مواد اولیه تا حدودی تغییر کند. مثلاً با استفاده از حبوبات با کیفیتی همچون لوبیا قرمز و لوبیا چیتی بوکاژ می توانید ارزش غذایی خورشت را بالاتر ببرید و یا استفاده از سبزی خشک که اصولی و درست طبق استاندارد های وزارت بهداشت خشک شده است قطعاً ارزش غذایی خورشت را بالاتر می برد. سبزی خشک از کجا بخریم؟

بهترین و ساده ترین راه حل برای خرید سبزیجات خرید آنلاین است که امروزه بسیار محبوب شده و طرفدار زیادی پیدا کرده است و آن هم به دلیل نه تنها سادگی بلکه ارزان تر بودن نیز می باشد. برای پیدا کردن بهترین تولید کننده ی سبزی خشک باید به یکسری از موارد دقت کافی را داشته باشید مثلاً دارا بودن استاندارد های لازم برای تولید محصول و توجه کردن به اینکه شرکت تولید کننده باشد و صرفاً تامین کننده و یا دلال نباشد. تولید کننده ها معمولاً با ارایه ی بهترین و با کیفیت ترین محصولات قصد در راضی نگاه داشتن

مشتریان خود دارند و صنایع غذایی بوکاژ از این موضوع مستثنی نیست و تلاش بر این داریم تا مناسب ترین قیمت را با بالاترین کیفیت تلفیق کنیم تا شما از خریدتان لذت ببرید. تیم بوکاژ برایتان امکان برگشت از خرید در صورت عدم تطابق محصول را فراهم آورده تا شما با خیال راحت تری خرید خودتان را ثبت کنید.

قیمت سبزی خشک آش چند است؟ برای اطلاع از قیمت های سبزی جات خشک بوکاژ کافی است به فروشگاه اینترنتی ما مراجعه کنید تا محصول مورد نظر خود را درب منزل تحویل بگیرید.

محصولات غذایی بوکاژ:

سبزیجات خشک بوکاژ شامل شوید خشک، نعنا خشک، سبزی آش خشک و غیره می باشد.

میوه خشک ها که شامل میوه خشک مخلوط و میوه خشک تکی فله می باشد.

حبوبات که شامل انواع لوبیاف عدس، نخود و دال عدس و مابقی حبوبات است که در بسته بندی هایی شیشه ایی که بسیار شیک هستند ارایه می شوند.

آرد ها که آرد برای کیک پزی ارایه می شود.

ادویه جات و چاشنی ها که شامل تمامی ادویه های لازم برای آشپزخانه ی یک آشپز توانمند و با تجربه می باشند.

اگر اطلاعات بالا برایتان مفید بود لطفا آن را با دوستان خود نیز به اشتراک بگذارید.

