

# طرز تهیه حلوا شیره انگور

11 آذر 1402

حلوا خواص زیادی دارد حالا که با شیره انگور تهیه شود خواص آن چند برابر می شود زیرا شیره انگور دارای خواص از جمله ویتامین A و B مفید برای کم خونی و تقویت بنیه بدن است و یکی از بهترین زمان های استفاده از شیره انگور زمستان است زیرا باعث گرم شدن بدن می شود.

مواد لازم برای ۴ نفر	
۱ لیوان	آرد سفید
۱/۲ لیوان	شیره انگور
۳/۴ لیوان	روغن مایع
۳ قاشق غذاخوری	گلاب
۱/۲ قاشق چایخوری	پودر هل (اختیاری)
۱ قاشق غذاخوری	زعفران دم کرده (اختیاری)

## طرز تهیه حلوا شیره انگور

### مرحله اول

برای تهیه حلوا شیره انگور ابتدا آرد را در ظرفی الک می کنیم تا هوا وارد آرد شود و توده های میان آرد از بین برود. سپس تابه ای را روی حرارت می گذاریم و آرد را در آن می افزایشیم. حرارت را ملایم می کنیم و شروع به تفت دادن می کنیم.

### مرحله دوم

زمانیکه آرد قهوه ای کمرنگ شد و بوی خامی آزاد شد، مجددا درون ظرفی الک می کنیم تا گلوله ها باز شوند. در ادامه روغن را به تابه اضافه می کنیم و اجازه می دهیم روغن به آرامی داغ شود. حالا آرد را به روغن می افزایشیم.

### مرحله سوم

در این مرحله با دقت، به صورت یکدست و متداوم آرد را تفت می دهیم تا مواد کاملا با هم ترکیب شوند. فقط نباید بر اثر تفت دادن زیاد رنگ آرد تیره شود. اکنون شیره انگور را به همراه زعفران دم کرده درون ظرفی گود می ریزیم.

## نکته

بهتر است بدانید این نوع حلوا را نباید خیلی تفت دهیم تا آرد سیاه شود، چون با اضافه کردن شیره رنگ حلوا تیره تر هم خواهد شد.