

طرز تهیه حلوای کدو حلوایی با شیر و شیره انگور

کدو حلوایی یا کدو تنبل، منبعی غنی از پتاسیم و روی بوده و می‌تواند عامل مهمی در حفظ سلامت مو و رشد مجدد آن باشد. از طرفی، کدو حلوایی به حفظ کلاژن کمک کرده و به دلیل اینکه حاوی فولات (نوعی ویتامین B) است، نقشی مهمی در بهبود گردش خون و رشد بیشتر موها خواهد داشت. در طرز تهیه حلوای کدو حلوایی، می‌توانید از انواع کدو تنبل استفاده کنید و برای تهیه دسری سالم‌تر، مقداری شیر و شیره انگور به آن اضافه کنید.

طرز تهیه حلوای کدو حلوایی

حلوای کدو یکی از دسرهای ساده اما بسیار خوشمزه‌ای است که معمولاً در ماه مبارک رمضان تهیه می‌شود. شما برای تهیه این حلوا، می‌توانید از شیره انگور و شیر استفاده کنید. اضافه کردن این مواد، ارزش غذایی حلوای کدو حلوایی را به شدت افزایش داده و آن را به یک دسر مقوی و مغذی تبدیل خواهد کرد.

مواد اولیه لازم برای تهیه حلوای کدو حلوایی

- کدو حلوایی، ۲ پیمانه رنده شده یا ۰٫۵ کیلوگرم
- شکر، ۱ پیمانه
- آرد چند منظوره، ۱ پیمانه
- آب، ۱ پیمانه
- روغن مایع یا کره، ۱/۲ پیمانه
- گلاب، ۲ قاشق غذاخوری
- پودر هل، ۱/۴ قاشق چایخوری
- دستور پخت حلوای کدو حلوایی

اولین مرحله از تهیه حلوای کدو، پخت کدو حلوایی است. کدو حلوایی را می‌توانید به صورت تکه‌ای، همراه با اندکی شکر و دارچین بپزید یا اینکه برای شیرین کردن آن از شیره انگور استفاده کنید. برای پخت کدو حلوایی می‌توانید به روش زیر عمل کنید:

- ابتدا نیم کیلوگرم کدو حلوایی را به تکه‌های کوچکتر تقسیم کرده و سپس پوست آن را به دقت بگیرید.
- تکه‌های کدو را به همراه ۲ پیمانه آب، داخل یک قابلمه ریخته و اجازه دهید بپزد. همچنین می‌توانید کدو را به تکه‌های بزرگتر تقسیم کرده و آن را بخارپز کنید.
- پس از پختن کدو، آن را به کمک یک میکسر مخلوط کنید تا به شکل پوره درآمده و یکدست شود.
- کدو حلوایی برای پخت حلوای کدو، آماده است.



طرز پخت کدو حلوایی با شیرۀ انگور

در تهیه حلوای کدو می‌توانید از کدو حلوایی استفاده کنید که با شیرۀ انگور پخته شده است. در چنین شرایطی به مقدار کمتری شکر، برای تهیه حلوا نیاز خواهید داشت.

در طرز پخت کدو حلوایی با شیرۀ انگور، باید کدوها را پوست کنده و داخل یک قابلمه بچینید و سپس مقدار اندکی آب در حد یک استکان و مقدار دلخواه از شیرۀ انگور را به آن اضافه کنید. در نهایت نیز باید کدوهای پخته شده را به همراه شهد باقیمانده در قابلمه، به کمک غذاساز یا میکسر مخلوط کنید تا پوره شود. با این روش پخت کدو حلوایی، در واقع می‌توانید دسر کدو حلوایی با شیرۀ انگور را آماده کنید.

طرز تهیه دسر کدو حلوایی

- در طرز تهیه حلوای کدو حلوایی باید ابتدا شربت را یا شهد شکر را آماده کنید. برای این کار، کافی است ۱ پیمانه آب را به همراه شکر در یک قابلمه ریخته و روی حرارت متوسط قرار دهید. تمام دانه‌های شکر باید به صورت کامل در آب حل شده باشند.
- زمانی‌که آب به نقطه جوش رسید، حرارت را کم کرده و اجازه دهید شربت شکر اندکی غلیظ شود.
- در این مرحله باید پودر هل و گلاب را به شربت شکر اضافه کرده و سپس قابلمه را از روی حرارت بردارید.
- آرد چند منظوره را حداقل ۲ بار الک کنید تا بافت آن نرم و مخملی شود.
- آرد را داخل یک تابه ریخته و روی حرارت قرار دهید و آن را مرتب هم بزنید تا نسوزد. مراقب کناره‌های تابه باشید، آرد معمولاً از کناره‌ها شروع به سوختن می‌کند.
- آرد را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه مرتباً هم بزنید و تفت دهید تا خامی آن گرفته شود.
- روغن مایع یا کره را به آرد اضافه کرده و به آرامی هم بزنید تا مخلوط خمیری شکل یکدستی به دست آید.
- سپس پوره کدو حلوایی را به مخلوط آرد و کره اضافه کنید و به خوبی با هم مخلوط کنید.
- حالا می‌توانید به آرامی شربت را به مخلوط اضافه کنید. در این مرحله باید حلوا را به آرامی هم بزنید تا شربت به خورد مواد رفته و حلوا کاملاً منسجم شود.



دستور پخت حلوی کدو حلوایی با شیر

در طرز تهیه حلوی کدو حلوایی با شیر، به مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه حلوا، ۱ پیمانه شیر اضافه می‌شود. تمامی مراحل، مشابه دستور پختی است که در بالا به آن اشاره شد با این تفاوت که در زمان پوره کردن کدو حلوایی، باید ۱ پیمانه شیر را به آن اضافه کنید. به این ترتیب می‌توانید حلوی کدو حلوایی با شیر را آماده کنید.

ارزش غذایی حلوی کدو حلوایی

ماده مغذی	ارزش غذایی
انرژی	۲۰۱ کیلوکالری
کربوهیدرات	۲۳ گرم
پروتئین	۱ گرم
چربی	۸ گرم
کلسیم	۴۱ میلی‌گرم
آهن	۰٫۹ میلی‌گرم
سدیم	۸ میلی‌گرم
پتاسیم	۴٫۵ میلی‌گرم

در طرز تهیه حلوی کدو حلوایی، از مواد اولیه ساده‌ای استفاده می‌شود اما این دسر خوشمزه، ارزش غذایی فراوانی دارد. همانطور که در این مقاله اشاره شد، به سه روش مختلف می‌توانید این دسر را آماده کنید که شامل تهیه حلوی کدو حلوایی به صورت ساده، با اضافه کردن شیر و یا با اضافه کردن شیره انگور است. کدو حلوایی منبعی غنی از پتاسیم است و در نتیجه، این حلوا سرشار از مواد مغذی و معدنی خواهد بود.