

لپہ ارگانیک



**ORGANIC YELLOW SPLIT LENTILS**

## په ارگانیک راتیک / Ratik Organic Yellow Split Peas

انتخابی خاص و باکیفیت برای آشپزی روزانه.

A premium choice for everyday cooking.

### معرفی محصول

په ارگانیک راتیک با دقت از مزارع ایران جمع‌آوری شده و با استانداردهای بهداشتی بسته‌بندی می‌شود. این محصول فاقد هرگونه مواد افزودنی است و طعم و کیفیت طبیعی خود را حفظ کرده است.

Ratik's organic yellow split peas are carefully harvested from Iranian farms and packaged under hygienic conditions. Free from additives, they retain their natural taste and quality.

### خواص تغذیه‌ای په

په دارای مواد مغذی زیر است:

پروتئین: کمک به تقویت انرژی و عضلات

فیبر: بهبود عملکرد گوارش

آهن: پیشگیری از کم‌خونی

فولات: ضروری برای سلامت بدن

منگنز: حمایت از متابولیسم و سلامت استخوان‌ها

Yellow split peas are rich in the following nutrients:

Protein: Boosts energy and supports muscles

Fiber: Enhances digestive health

Iron: Prevents anemia

Folate: Essential for overall health

Manganese: Supports metabolism and bone health



## خواص درمانی لپه

لپه دارای ویژگی‌های زیر است:

کمک به کاهش کلسترول

تنظیم قند خون

تقویت سیستم ایمنی

کاهش التهابات بدن

حفظ سلامت قلب

## Yellow split peas provide the following health benefits:

Helps lower cholesterol

Regulates blood sugar

Boosts the immune system

Reduces body inflammation

Supports heart health



## طرز تهیه غذای ایرانی با لپه - قیمه

قیمه یکی از غذاهای اصیل و محبوب ایرانی است که با لپه، گوشت، سیبزمینی و ادویه‌های خوشمزه تهیه می‌شود. این غذا به‌عنوان یک وعده اصلی، طعمی دلپذیر و مقوی دارد و می‌تواند همراه با برنج یا نان سرو شود. مواد لازم:

|                                   |                                                |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|
| لپه ارگانیک راتیک: 1 پیمانه       | گوشت گوسفندی یا گوساله (مچ یا خورشتی): 300 گرم |
| پیاز: 1 عدد بزرگ                  | سیر: 2 حبه                                     |
| گوجه‌فرنگی: 2 عدد                 | سیب‌زمینی: 2 عدد                               |
| رب گوجه‌فرنگی: 1 قاشق غذاخوری     | زردچوبه: 1 قاشق چای‌خوری                       |
| دارچین: 2/1 قاشق چای‌خوری         | نمک و فلفل: به میزان لازم                      |
| روغن مایع یا کره: 2 قاشق غذاخوری  | آب لیمو (اختیاری): 1 قاشق غذاخوری              |
| لیمو ترش خشک یا لیمو عمانی: 2 عدد |                                                |

### طرز تهیه:

- ابتدا لپه را 2 ساعت خیس کرده و سپس آن را با مقداری آب در یک قابلمه بپزید تا نرم شود.
  - پیاز را خرد کرده و در روغن داغ تفت دهید تا طلایی شود.
  - گوشت را به پیاز اضافه کرده و آن را کمی تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند.
  - سیر را رنده کرده و به گوشت اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید.
  - گوجه‌فرنگی‌ها را رنده کرده یا خرد کنید و به قابلمه اضافه کنید.
  - رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، دارچین، نمک و فلفل را به مخلوط گوشت و گوجه‌فرنگی اضافه کنید و همه مواد را خوب مخلوط کنید.
  - سپس لیمو ترش خشک یا لیمو عمانی را به قابلمه اضافه کنید.
  - سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده و به شکل خالی خرد کرده و در روغن سرخ کنید تا طلایی شوند.
  - بعد از اینکه مواد گوشتی و لپه به خوبی پخته شد، سیب‌زمینی‌های سرخ‌شده را به قابلمه اضافه کنید.
  - در نهایت، همه مواد را به مدت 30 دقیقه تا 1 ساعت بپزید تا طعم‌ها به خوبی با هم ترکیب شوند.
  - برای طعم‌دهی بیشتر، می‌توانید آب لیمو را در انتهای پخت به خورشت اضافه کنید.
- نکته: قیمه را می‌توانید با برنج یا نان سرو کنید. همچنین، برای طعم خاص‌تر، می‌توانید مقداری زعفران آب‌کرده به آن اضافه کنید.

### Ingredients:

Ratik Organic Yellow Split Peas: 1 cup  
Lamb or beef (chopped or stew cuts): 300 grams  
Onion: 1 large  
Garlic: 2 cloves  
Tomatoes: 2  
Potatoes: 2  
Tomato paste: 1 tablespoon  
Turmeric: 1 teaspoon  
Cinnamon: 1/2 teaspoon  
Salt and pepper: to taste  
Vegetable oil or butter: 2 tablespoons  
Lemon juice (optional): 1 tablespoon  
Dried lime or lime omani: 2

### Preparation:

- .1 Soak the yellow split peas for 2 hours and cook them with some water until soft.
- .2 Chop the onion and sauté it in hot oil until golden.
- .3 Add the chopped meat to the onions and sauté until the meat changes color.
- .4 Grate the garlic and add it to the meat, continuing to sauté.
- .5 Grate or chop the tomatoes and add them to the pot.
- .6 Stir in the tomato paste, turmeric, cinnamon, salt, and pepper.
- .7 Add the dried lime or lime omani to the pot.
- .8 Peel and cut the potatoes into thin slices and fry them until golden.

Ali Mehrabi, [1/1/2025 8:30 PM]

- .9 Once the meat and split peas are cooked, add the fried potatoes to the stew.
- .10 Let everything simmer for 30 minutes to an hour to blend the flavors.
- .11 For added flavor, you can add lemon juice at the end of cooking.

Serving suggestion: Serve this delicious dish with rice or bread. You can also add saffron water for a richer flavor.

ارزش غذایی (برای هر 100 گرم لپه پخته)

کالری: 116 کیلوکالری

پروتئین: 9 گرم

چربی: 0.4 گرم

کربوهیدرات: 20 گرم

فیبر: 7 گرم

آهن: 1.6 میلی گرم

منگنز: 0.7 میلی گرم

Nutritional Value (per 100 grams of cooked yellow split peas):

Calories: 116 kcal

Protein: 9 grams

Fat: 0.4 grams

Carbohydrates: 20 grams

Fiber: 7 grams

Iron: 1.6 mg

Manganese: 0.7 mg

بسته‌بندی و توضیحات تکمیلی

بسته‌بندی مقاوم و بهداشتی

100% طبیعی و فاقد مواد افزودنی

مناسب برای رژیم‌های کم‌چرب و گیاه‌خواری

Durable and hygienic packaging

100% natural and additive-free

Ideal for low-fat and vegetarian diets

نکات جالب

لپه به دلیل طعم ملایم و بافت نرم در غذاهایی مانند سوپ‌ها، خوراک‌ها و سالادها استفاده می‌شود.

Yellow split peas are popular in soups, stews, and salads due to their mild flavor and soft texture.

اطلاعات تماس فروشگاه حبوبات و غلات ارگانیک راتیک

صفحه اینستاگرام: Ratik\_greenfarm.persianmall

Ratik Organic Grains and Beans Store Instagram Page:

Ratik\_greenfarm.persianmall



Lowers cholesterol

YELLOW SPLIT  
LENTILS 450gr

100% Organic

| Width<br>عرض | Length<br>طول | Weight<br>وزن |
|--------------|---------------|---------------|
| 18           | 26            | 450gr         |
| 19.5         | 28.5          | 900gr         |

18cm