

# سبزی خشک ارگانیک قلیه



**ORGANIC DRIED GHALIYEH**

## سبزی خشک قلیه - طعمی اصیل و ماندگار

### Organic Dried Herbs for Gheimeh – Authentic and Timeless Flavor

#### معرفی محصول

سبزی خشک قلیه بدون سیر راتیک ترکیبی از بهترین سبزی‌های معطر ایرانی است که با دقت بالا شسته، خرد و خشک شده‌اند. این محصول بدون مواد افزودنی و سیر، طعمی اصیل و طبیعی را به غذای شما می‌بخشد.

Ratik's organic dried herbs for Gheimeh is a blend of the finest aromatic Persian herbs, carefully washed, chopped, and dried. This additive-free and garlic-free product ensures an authentic and natural taste for your dishes.

#### ترکیبات سبزی

ترکیبات این محصول شامل:

گشنیز: تقویت‌کننده گوارش و ضدالتهاب

شنبلیله: سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و تقویت سیستم ایمنی

جعفری: غنی از ویتامین C و آهن

This mix includes:

Coriander: Aids digestion and has anti-inflammatory properties

Fenugreek: Rich in antioxidants and boosts the immune system

Parsley: High in vitamin C and iron

#### خواص درمانی

سبزی‌های موجود در این محصول دارای خواص درمانی زیر هستند:

بهبود عملکرد گوارش

تقویت سیستم ایمنی بدن

کاهش التهاب و بهبود سلامت کلی بدن

سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی

The herbs in this product provide the following benefits:

Improve digestive health

Strengthen the immune system

Reduce inflammation and support overall well-being

Rich in vitamins and minerals

## طرز تهیه قلیه با سبزی خشک

مواد لازم:

50 گرم سبزی خشک قلیه بدون سیر

500 گرم ماهی یا میگو

2 عدد پیاز متوسط

1 قاشق غذاخوری تمر هندی

1 قاشق غذاخوری روغن

نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

50grams of dried Gheimeh herb mix (garlic-free)

500grams of fish or shrimp

2medium onions

1tablespoon tamarind paste

1tablespoon oil

Salt, pepper, and turmeric to taste

### دستو العمل آشپزی:

1. پیازها را خرد کرده و در روغن تفت دهید.

2. ماهی یا میگو را اضافه کرده و با زردچوبه، نمک و فلفل سرخ کنید.

3. سبزی خشک را اضافه کنید و چند دقیقه تفت دهید.

4. تمر هندی را در آب حل کرده و به غذا اضافه کنید.

5. اجازه دهید خورش جا بیفتد، سپس سرو کنید.

### Cooking Instructions:

1. Chop and sauté onions in oil.
2. Add fish or shrimp, season with turmeric, salt, and pepper, then sauté.
3. Stir in the dried herbs and cook for a few minutes.
4. Dissolve tamarind paste in water and add to the stew.
5. Simmer until well-cooked, then serve.



ارزش غذایی (برای هر 100 گرم سبزی خشک)

کالری: 45 کیلوکالری

پروتئین: 3.5 گرم

چربی: 0.5 گرم

کربوهیدرات: 9 گرم

فیبر: 4.5 گرم

ویتامین C: 20 میلی گرم

آهن: 3 میلی گرم

### Nutritional Value (per 100 grams of dried product):

Calories: 45 kcal

Protein: 3.5 g

Fat: 0.5 g

Carbohydrates: 9 g

Fiber: 4.5 g

Vitamin C: 20 mg

Iron: 3 mg

بسته‌بندی و توضیحات تکمیلی

بسته‌بندی کاملاً بهداشتی و مقاوم

صد درصد ارگانیک و بدون مواد افزودنی

هر 100 گرم سبزی خشک معادل 1 کیلوگرم سبزی تازه است.

Fully hygienic and durable packaging

100% organic and free from additives

Every 100 grams of dried herbs is equivalent to 1 kilogram of fresh herbs.

### نکات جالب

قلیه یکی از غذاهای اصیل و محبوب جنوب ایران است که با سبزی‌های معطر و تمر هندی تهیه می‌شود.

این ترکیب سبزی بدون سیر تهیه شده و مناسب افرادی است که طعم سیر را نمی‌پسندند.

سبزی خشک قلیه می‌تواند در هر فصلی از سال جایگزین مناسبی برای سبزی تازه باشد.

Gheimeh is a traditional and beloved southern Iranian dish made with aromatic herbs and tamarind.

This herb mix is garlic-free, ideal for those who prefer a milder flavor.

Dried herbs for Gheimeh are a great alternative to fresh ones, providing convenience all year round

## اطلاعات تماس

فروشگاه سیزیجات خشک ارگانیک راتیک

صفحه اینستاگرام:

Ratik\_driedveg.persianmall: Ratik Organic Dried Vegetables Store

Instagram Page: Ratik\_driedveg.persianmall



Reduces inflammation

GHALIYEH  
115 gr 4 oz

100% Organic

Width عرض	Height (cm) ارتفاع	Weight Ounce (oz) (gr) وزن (gr)	
20	28.5	4 oz	115 gr
25	35.5	9 oz	255 gr
30	43	18 oz	510 gr