

سبزی خشک ارگانیک قلیه



ORGANIC DRIED GHALIYEH

سبزی خشک قلیه – طعمی اصیل و ماندگار

Organic Dried Herbs for Gheimh – 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 Gheimh 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

دستوالعمل 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

بسته بندی و توضیحات تکمیلی

بسته بندی کاملاً بهداشتی و مقاوم

صد در صد 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 سبزی های معطر و تمر هندی تهیه می شود.

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

سبزی خشک قلیه می تواند 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 سبزیجات 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	Height (cm)	Weight	
عرض	ارتفاع	Ounce (oz)	وزن (gr)
20	28.5	4 oz	115 gr
25	35.5	9 oz	255 gr
30	43	18 oz	510 gr

28.5 cm

20cm