

باقلا زرد ارگانیک



ORGANIC YELLOE BROAD BEANS

باقالا زرد ارگانیک راتیک / Ratik Organic Split Fava Beans

انتخابی خاص و باکیفیت برای آشپزی سنتی و مدرن.

A premium choice for traditional and modern cooking.

معرفی محصول

باقالا زرد ارگانیک راتیک از بهترین مزارع ایران جمع‌آوری شده و با دقت و تحت استانداردهای بهداشتی بسته‌بندی می‌شود. این محصول طبیعی و فاقد مواد افزودنی است و عطر و طعم اصیل خود را حفظ کرده است.

Ratik's organic split fava beans are carefully sourced from top Iranian farms and hygienically packaged. Free from additives, they retain their authentic taste and aroma.

خواص تغذیه‌ای

باقالا زرد دارای مواد مغذی زیر است:

پروتئین: افزایش انرژی و تقویت عضلات

فیبر: بهبود هضم و سلامت گوارش

آهن: کاهش خطر کم‌خونی

پتاسیم: تنظیم فشار خون

منیزیم: حمایت از سلامت استخوان‌ها

Split fava beans are rich in the following nutrients:

Protein: Boosts energy and strengthens muscles

Fiber: Enhances digestion and gut health

Iron: Reduces the risk of anemia

Potassium: Regulates blood pressure

Magnesium: Supports bone health



خواص درمانی

باقالا زرد دارای ویژگی‌های زیر است:

کمک به کاهش کلسترول

پیشگیری از پوکی استخوان

بهبود عملکرد مغز

تقویت سیستم ایمنی

کاهش التهابات بدن

Split fava beans provide the following health benefits:

Helps lower cholesterol

Prevents osteoporosis

Enhances brain function

Boosts the immune system

Reduces body inflammation

طرز تهیه غذای ایرانی با باقالا زرد

دمپختک با باقالا زرد

دمپختک یکی از غذاهای سنتی و محبوب ایرانی است که با مواد ساده و طعمی بی نظیر تهیه می‌شود.

مواد لازم:

برنج: 2 پیمانه

باقالا زرد ارگانیک راتیک: 1 پیمانه

شوید تازه یا خشک: 2 قاشق غذاخوری

پیاز: 1 عدد بزرگ

روغن: 3 قاشق غذاخوری

زردچوبه: 1 قاشق چای خوری

نمک و فلفل: به مقدار لازم

آب: 3 پیمانه

طرز تهیه:

1. باقالا زرد را 4-6 ساعت خیس کنید و سپس آن را بپزید تا نرم شود.
 2. پیاز را نگینی خرد کرده و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود.
 3. زردچوبه را به پیاز اضافه کرده و کمی تفت دهید تا عطر آن آزاد شود.
 4. برنج شسته شده را به پیاز اضافه کرده و کمی تفت دهید.
 5. باقالای پخته شده و شوید را به برنج اضافه کنید و مخلوط کنید.
 6. آب را اضافه کرده و اجازه دهید مواد بجوشد.
 7. پس از جذب آب، شعله را کم کنید و دم کنی بگذارید تا برنج دم بکشد.
 8. بعد از حدود 30 دقیقه، دمپختک آماده است.
- این غذا را می‌توانید با ترشی یا ماست سرو کنید و از طعم لذیذ آن لذت ببرید.

Ingredients:

Rice: 2 cups
Ratik organic split fava beans: 1 cup
Fresh or dried dill: 2 tablespoons
Onion: 1 large
Oil: 3 tablespoons
Turmeric: 1 teaspoon
Salt and pepper: to taste
Water: 3 cups

Preparation:

1. Soak split fava beans for 4–6 hours, then cook until soft.
 2. Chop and sauté the onion in oil until golden.
 3. Add turmeric to the onion and sauté briefly to release its aroma.
 4. Stir in the washed rice and sauté lightly.
 5. Add the cooked fava beans and dill to the rice and mix well.
 6. Pour in water and bring the mixture to a boil.
 7. Once the water is absorbed, reduce the heat, cover with a lid, and let it steam for about 30 minutes.
- Serve this delicious dish with pickles or yogurt for a complete meal.

ارزش غذایی (برای هر 100 گرم باقالا زرد پخته)

کالری: 120 کیلوکالری

پروتئین: 8 گرم

چربی: 0.6 گرم

کربوهیدرات: 21 گرم

فیبر: 6 گرم

آهن: 1.5 میلی گرم

پتاسیم: 430 میلی گرم

Nutritional Value (per 100 grams of cooked split fava beans):

Calories: 120 kcal

Protein: 8 grams

Fat: 0.6 grams

Carbohydrates: 21 grams

Fiber: 6 grams

Iron: 1.5 mg

Potassium: 430 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

باقالا زرد به دلیل طعم لطیف و خاصیت غنی‌سازی طعم غذاها، در آشپزی ایرانی و جهانی بسیار محبوب است.

Split fava beans are highly valued in Iranian and global cuisines for their delicate flavor and ability to enrich dishes.

صفحه 9: اطلاعات تماس

فروشگاه حبوبات و غلات ارگانیک راتیک

صفحه اینستاگرام: Ratik_greenfarm.persianmall

Ratik Organic Grains and Beans Store

Instagram Page: Ratik_greenfarm.persianmall



Improves digestion

YELLOW BROAD
BEANS 450gr

100% Organic

Width عرض	Length طول	Weight وزن
18	26	450gr
19.5	28.5	900gr

18cm