

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

آبگوشت

تهیه، طبخ، عکس و برنامه نویسی
کامپیوتری تقدیمی است از:
خانم شهلا آقا محمد صادق
حریر فروش و
آقای مرتضی مقیم اسلام



Pmdirin.com

خروج

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای تهیه آبگوشت



با این مقدار مواد لازم حدود
دوازده کاسه ماست خوری از
" **آبگوشت** " خواهیم داشت.

نیم کیلو
**گوشت گوسفند
با استخوان**
نمایش تصویر

یک لیوان
**نخود و
لوبیا**
نمایش تصویر

۲۰۰ گرم
دنبه گوسفند
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری
بلغور گندم
نمایش تصویر

سه عدد متوسط
سیب زمینی
نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی
نمایش تصویر

یک عدد
پیاز
نمایش تصویر

به میزان لازم
**نمک، فلفل
و زردچوبه**
نمایش تصویر

سه عدد
لیمو عمانی
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای تهیه آبگوشت



سه عدد لیمو عمانی
معادل ۱۵ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه آبگوشت



یک عدد پیاز متوسط حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه آبگوشت



یک لیوان
نخود و لوبیا
معادل ۲۰۰ گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه آبگوشت

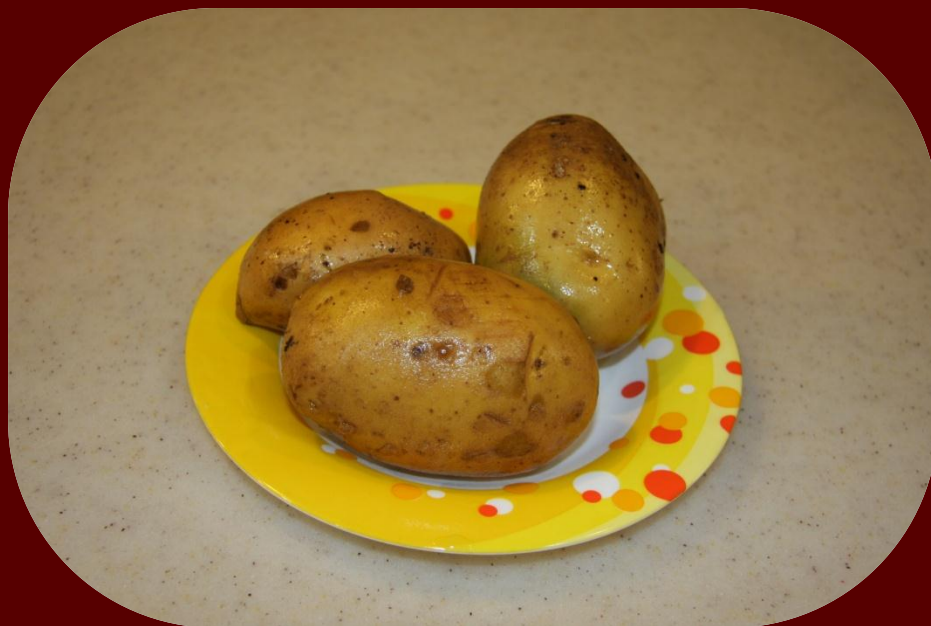


۲۰۰ گرم دنبه گوسفندی

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه آبگوشت



سه عدد سیب زمینی متوسط
حدود ۷۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه آبگوشت



نمک، فلفل و زردچوبه
به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه آبگوشت



نیم کیلو گوشت گوسفند با استخوان
گوشت سردست یا راسته یا ...

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه آبگوشت



دو قاشق غذاخوری بلغور گندم
معادل ۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه آبگوشت



سه قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه آبگوشت



نخود، لوبیا، گوشت، دنبه، بلغور گندم و یک عدد پیاز درسته را در یک قابلمه ریخته، نمک، فلفل و زردچوبه همراه ۶ الی ۷ لیوان آب به آن اضافه کرده، تا ۴ الی ۶ ساعت بپزد و کاملاً پخته و لعاب بیاندازد.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه آبگوشت



پیاز درسته را دور انداخته، سه قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی، سه عدد سیب زمینی متوسط و سه عدد لیمو عمانی را اضافه کرده، تا آبگوشت دو ساعت دیگر بپزد و آماده تناول شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه آبگوشت



می توان آب غذا را جدا کرد و حبوبات، گوشت و سیب زمینی را کوبید تا گوشت کوبیده آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه آبگوشت



نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در آبگوشت



مقدار کالری موجود در یک
بشقاب میوه خوری از
گوشت کوبیده حدوداً
۸۳۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک
کاسه ماست خوری از آبگوشت حدوداً
۳۱۰ کیلو کالری
می باشد.

مقدار کالری موجود
در کل آبگوشت حدوداً
۳۷۵۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی