

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

عدسی



خروج

کالری غذا

مواد لازم

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

مواد لازم برای عدسی



با این مقدار مواد لازم
به اندازه سه کاسه ماست
خوری از "عدسی"
خواهیم داشت.

یک کاسه
ماست خوری

عدس

نمایش تصویر

به میزان دلخواه
نمک و فلفل

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

روغن حیوانی

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای عدسی



یک کاسه ماست خوری عدس
حدود ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدسی



نمک و فلفل به میزان دلخواه

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدسی



یک قاشق غذاخوری روغن حیوانی یا
یک بسته ۲۵ گرمی کره پاستوریزه

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه عدسی



یک کاسه ماست خوری عدس را با پنج کاسه آب، یک قاشق غذاخوری روغن حیوانی، کمی نمک و فلفل برای مدت ۳ الی ۴ ساعت می پزیم و گاه گاهی آن را هم می زنیم تا عدسی جا بیفتد.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه عدسی



اکنون عدسی آماده است.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در عدسی



مقدار کالری موجود در یک کاسه
ماست خوری عدسی حدود

۲۶۰ کیلو کالری

می باشد.

مقدار کالری موجود در کل
این غذا حدود

۸۰۰ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی