

بسم

الله

الرحمن

الرحيم

هست

کلید

در گنج

حکیم

# خوراک جگر با مرغ



Pmdirin.com

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 خوراک جگر با مرغ



با این مقدار مواد لازم به اندازه  
چهار بشقاب خورش خوری از  
"خوراک جگر با مرغ"  
خواهیم داشت.

۲۵۰ گرم

**جگر**

نمایش تصویر

نصف عدد

**فلفل دلمه ای**

نمایش تصویر

یک کیلو

**سیب زمینی**

نمایش تصویر

سه عدد

**پیاز**

نمایش تصویر

نمک، زردچوبه و  
**فلفل**

نمایش تصویر

چهار عدد

**مغز ران مرغ**

نمایش تصویر

یک فنجان

**روغن**

نمایش تصویر

ده عدد

**آلو خورشتی**

نمایش تصویر

یک چهارم قاشق مربا خوری

**زعفران**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای خوراک جگر با مرغ



سه عدد پیاز متوسط  
معادل ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خوراک جگر با مرغ



نصف عدد فلفل دلمه ای  
معادل ۸۰ تا ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خوراک جگر با مرغ



۲۵۰ گرم جگر که در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خوراک جگر با مرغ



یک بشقاب پلو خوری سیب زمینی  
معادل یک کیلو سیب زمینی

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای خوراک جگر با مرغ



نمک، زردچوبه و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خوراک جگر با مرغ



یک فنجان روغن  
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای خوراک جگر با مرغ



چهار عدد مغز ران مرغ یا  
دو عدد ران مرغ کامل  
معادل ۵۰۰ الی ۶۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خوراک جگر با مرغ



یک چهارم قاشق مربا خوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خوراک جگر با مرغ



ده عدد آلو خورشتی  
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه خوراک جگر با مرغ



دو عدد پیاز حلقه شده، چهار عدد مغز ران مرغ،  
۲۵۰ گرم جگر سیاه گوسفند یا گوساله، ده عدد آلو  
خورشتی، نمک، فلفل، زردچوبه و یک لیوان آب را  
برای مدت یک الی یک و نیم ساعت می پزیم تا  
مرغ و جگر پخته شود و آب آن نیز تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

## طرز تهیه خوراک جگر با مرغ



یک فنجان روغن را در یک ماهیتابه متوسط داغ می کنیم و سیب زمینی های خلال شده را در آن سرخ می کنیم. سیب زمینی های سرخ شده را در یک آبکش فلزی ریخته تا در موقع سرد شدن به هم نچسبند و برشته بمانند.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه خوراک جگر با مرغ



در روغن باقیمانده از سیب زمینی، یک عدد پیاز را سرخ می کنیم و کمی زردچوبه به آن می زنیم سپس فلفل دلمه ای خرد شده را به آن اضافه کرده، تفت می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه خوراک جگر با مرغ



جگر و مرغ پخته شده را خرد کرده، همراه آلو پخته شده و زعفران آب کرده به پیاز داغ اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم تا غذا آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



اکنون خوراک جگر با مرغ آماده پذیرایی می باشد.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا



## کالری موجود در خوراک جگر با مرغ



مقدار کالری موجود در کل غذا حدود

**۳۳۵۰ کیلوکالری**

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک بشقاب خورش خوری از "خوراک جگر با مرغ" حدود

**۸۴۰ کیلوکالری**

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک قاشق غذاخوری از "خوراک جگر با مرغ" حدود

**۷۵ کیلوکالری**

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی