

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

خوراک مرغ و لوبیا سبز



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 مرغ و لوبیا سبز



با این مقدار مواد لازم به اندازه یک دیس بزرگ یا شش بشقاب خورش خوری از "خوراک مرغ و لوبیا سبز" خواهیم داشت.



دو کاسه ماست خوری

لوبیا سبز

نمایش تصویر

چهار عدد متوسط

هویج

نمایش تصویر

یک چهارم قاشق
مرباخوری

زعفران

نمایش تصویر

دو عدد متوسط

پیاز

نمایش تصویر

۱۲ عدد

آلو

نمایش تصویر

شش عدد

مغز ران مرغ

نمایش تصویر

دو عدد متوسط

سیب زمینی

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای خوراک مرغ و لوبیا سبز



شش عدد مغز ران مرغ (قسمت بالای ران مرغ)
معادل یک کیلو گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خوراک مرغ و لوبیا سبز



یک چهارم قاشق مرباخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خوراک مرغ و لوبیا سبز



دو کاسه ماست خوری لوبیا سبز
تقریباً معادل ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خوراک مرغ و لوبیا سبز



دو عدد پیاز متوسط
تقریباً معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خوراک مرغ و لوبیا سبز



دوازده عدد آلو
تقریباً معادل ۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خوراک مرغ و لوبیا سبز



دو عدد سیب زمینی متوسط که در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.
تقریباً معادل ۳۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خوراک مرغ و لوبیا سبز

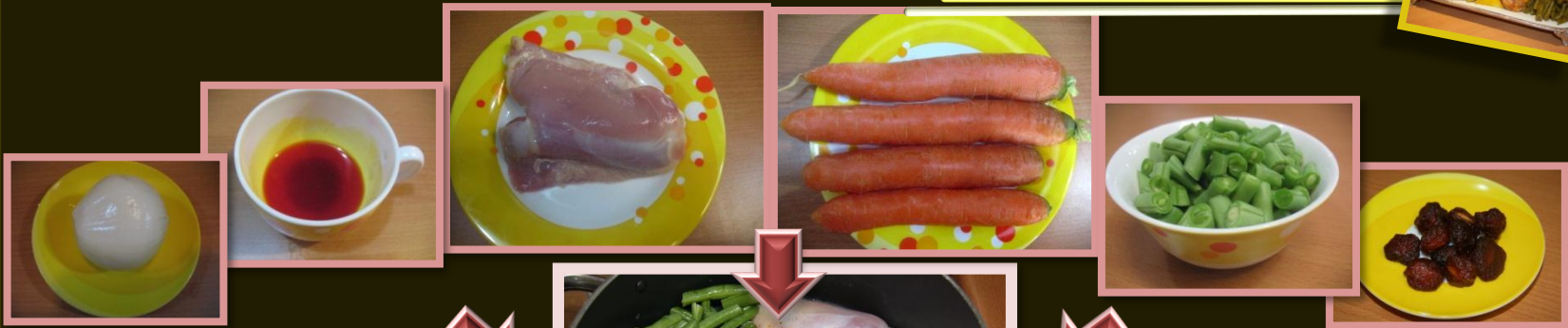


چهار عدد هویج متوسط که در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.
معادل ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه خوراک مرغ و لوبیا سبز



دو عدد پیاز را برش زده، ته یک قابلمه می چینیم سپس شش عدد مغز ران مرغ (قسمت بالای ران مرغ)، چهار عدد هویج متوسط، دو کاسه ماست خوری لوبیا سبز درشت خرد شده، ۱۲ عدد آلو خورشتی، زعفران آب کرده و کمی نمک را در قابلمه ریخته، دو لیوان آب اضافه می کنیم و می گذاریم برای دو ساعت بپزد تا مواد پخته شده و نصف آب آن تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه خوراک مرغ و لوبیا سبز



هویج پخته را از قابلمه درآورده، برش می زنیم. دو عدد سیب زمینی متوسط را برش زده، به خوراک اضافه می کنیم تا خوراک برای نیم ساعت دیگر بپزد و آب آن تبخیر شود. اکنون خوراک و هویج برش خورده را در ظرف کشیده تا آماده پذیرایی شود.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خوراک مرغ و لوبیا سبز



نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در خوراک مرغ و لوبیا سبز



مقدار کالری موجود
در یک ششم خوراک حدوداً
۴۳۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود
در کل خوراک حدوداً
۲۶۰۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی