

# میرزا قاسمی با مرغ

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



خروج

کالری غذا

مواد لازم



Pmdirin.com

# مواد لازم برای میرزا قاسمی با مرغ



با این مقدار مواد لازم به  
اندازه دو بشقاب خورش  
خوری از "میرزا قاسمی با  
مرغ" خواهیم داشت.

نصف عدد

**سیر**

نمایش تصویر

یک فنجان

**روغن**

نمایش تصویر

یک عدد

**پیاز**

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

**بادمجان کبابی**

نمایش تصویر

به مقدار لازم

**نمک و فلفل**

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

**رب گوجه فرنگی**

نمایش تصویر

یک عدد

**ران مرغ**

نمایش تصویر

چهار عدد

**تخم مرغ**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای میرزا قاسمی با مرغ



یک عدد پیاز متوسط  
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای میرزا قاسمی با مرغ



یک کاسه ماست خوری بادنجان کبابی له شده  
معادل پنج عدد بادنجان کوچک حدود نیم کیلو

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای میرزا قاسمی با مرغ



چهار عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای میرزا قاسمی با مرغ



نصف عدد سیر

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای میرزا قاسمی با مرغ



یک عدد ران مرغ کوچک  
حدود دویست گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای میرزا قاسمی با مرغ



دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی  
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای میرزا قاسمی با مرغ



نمک و فلفل به مقدار لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای میرزا قاسمی با مرغ



یک فنجان روغن  
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه میرزا قاسمی با مرغ



یک عدد پیاز متوسط را با یک  
فنجان روغن سرخ می کنیم. دو  
قاشق رب گوجه فرنگی اضافه  
کرده، تفت می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی



# طرز تهیه میرزا قاسمی با مرغ



نصف عدد سیر را رنده کرده، اضافه می کنیم. پنج عدد بادنجان کوچک را کبابی کرده می کوبیم. دو قاشق از مایه گوجه را کنار گذاشته، بادنجان های کبابی را به بقیه مایه گوجه اضافه کرده هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه میرزا قاسمی با مرغ



چهار عدد تخم مرغ و کمی نمک و فلفل اضافه کرده، هم می زنیم. میرزا قاسمی آماده می شود.

خروج

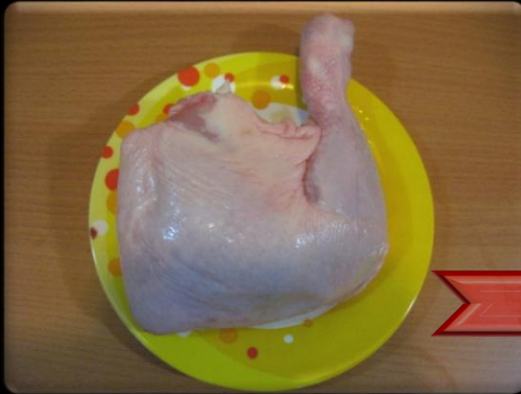
مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه میرزا قاسمی با مرغ



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

یک عدد ران مرغ را پخته، پوست آن را جدا می کنیم و آن را خرد می کنیم.

# طرز تهیه میرزا قاسمی با مرغ



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

دو قاشق از مایه گوجه را در مرغ خرد  
شده ریخته، هم می زنیم.

# طرز تهیه میرزا قاسمی با مرغ



میرزا قاسمی را در ظرف کشیده و روی آن مرغ می ریزیم. غذا آماده است.

## نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در میرزا قاسمی با مرغ



مقدار کالری موجود در  
کل غذا حدود  
**۱۸۰۰ کیلوکالری**  
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک بشقاب خورش  
خوری از "میرزا قاسمی با مرغ" حدود  
**۹۰۰ کیلوکالری می باشد.**

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی