

بسم

الله

الرحمن

الرحيم

هست

کلید

در گنج

حکیم



Pmdirin.com

مرغ آب پز



خروج

کالری غذا

مواد لازم

تزیین غذا

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



آب پز

مرغ

برای تهیه

مواد لازم

با این مقدار مواد لازم به
اندازه دو عدد از ”ران مرغ
پخته“ خواهیم داشت.

یک قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی
نمایش تصویر

دو عدد

ران مرغ

نمایش تصویر

به مقدار لازم

نمک

نمایش تصویر

یک چهارم قاشق چایخوری

زردچوبه

نمایش تصویر

دو عدد

پیاز

نمایش تصویر

چهار عدد

آلو خورشتی

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

تزیین غذا

آب پز

مرغ

برای تهیه

مواد لازم



دو عدد ران مرغ درشت
جمعاً معادل ۵۰۰ الی ۶۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

آب پز

مرغ

برای تهیه

مواد لازم



یک چهارم قاشق
چایخوری زردچوبه

خروج

تصویر قبلی

آب پز

مرغ

برای تهیه

مواد لازم



چهار عدد آلو خورشتی
معادل ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

آب پز

مرغ

برای تهیه

مواد لازم



نمک به میزان کافی



خروج

تصویر قبلی



آب پز

مرغ

برای تهیه

مواد لازم

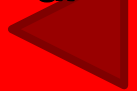


دو عدد پیاز متوسط

حدود ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



آب پز

مرغ

برای تهیه

مواد لازم



یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
حدود ۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

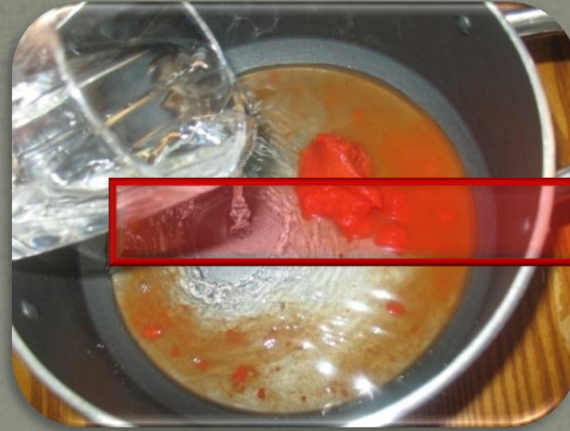


طرز

تهیه

مرغ

آب پز



یک قاشق رب گوجه را در یک لیوان آب حل می کنیم. کمی نمک و زردچوبه اضافه می کنیم (برای طعم بهتر به جای زردچوبه می توان از زعفران استفاده کرد) سپس دو عدد پیاز را حلقه ای برش داده، ته ظرف می چینیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه مرغ آب پز



ران مرغ را شسته، پوست کنده، دو تکه کرده،
همراه با ۴ عدد آلو در قابلمه می ریزیم.

تصویر بعدی	تصویر قبلی	مواد لازم	خروج
------------	------------	-----------	------

طرز تهیه مرغ آب پز



در قابلمه را گذاشته تا مرغ حدود یک و نیم الی دو ساعت بپزد و آب آن جذب مرغ شود و مرغ به روغن بیافتد. هرچه آب مرغ جذب آن شود، مرغ خوشمزه تر خواهد بود.

تصویر بعدی	تصویر قبلی	مواد لازم	خروج

آب پز

مرغ

تهیه

طرز



مرغ آماده پذیرایی می باشد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

تزیین غذا

آب پز

مرغ

تزئین



نمایش تصویر



نمایش تصویر



نمایش تصویر

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

آب پز

مرغ

تزئین



تزئین با هویج پخته شده، سس
گوجه، لیمو ترش و یک گوجه
فرنگی که به شکل گل رز
درآمده است.

خروج

تصویر قبلی

آب پز

مرغ

تزئین



تزئین با هویج و سیب زمینی پخته شده، سس گوجه، پوست خیار و گوجه
فرنگی که به شکل گل رز درآمده است.

خروج

تصویر قبلی

آب پز

مرغ

تزئین



تزئین با هویج و نخود فرنگی
پخته شده، سس گوجه و چند
برگ ریحان.

خروج

تصویر قبلی

آب پز

مرغ

موجود در

کالری



مقدار کالری موجود در
یک تکه مغر ران مرغ حدود
۳۰۰ کیلو کالری می باشد.



مقدار کالری موجود در
یک تکه ساق مرغ حدود
۲۰۰ کیلو کالری می باشد.

مقدار کالری موجود در کل غذا حدود
۱۱۰۰ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تزیین غذا