

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



رولت گوشت

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

با این مقدار مواد لازم به اندازه هشت تکه از "رولت گوشت" خواهیم داشت.

مواد لازم برای رولت گوشت



یک لی دو قاشق غذاخوری
جعفری خرد کرده

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری
گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری
پنیر پیتزا

نمایش تصویر

نصف فنجان
روغن

نمایش تصویر

سه عدد
تخم مرغ

نمایش تصویر

نمک و فلفل و
کمی زعفران

نمایش تصویر

یک عدد
پیاز

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای رولت گوشت



یک عدد پیاز متوسط
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای رولت گوشت

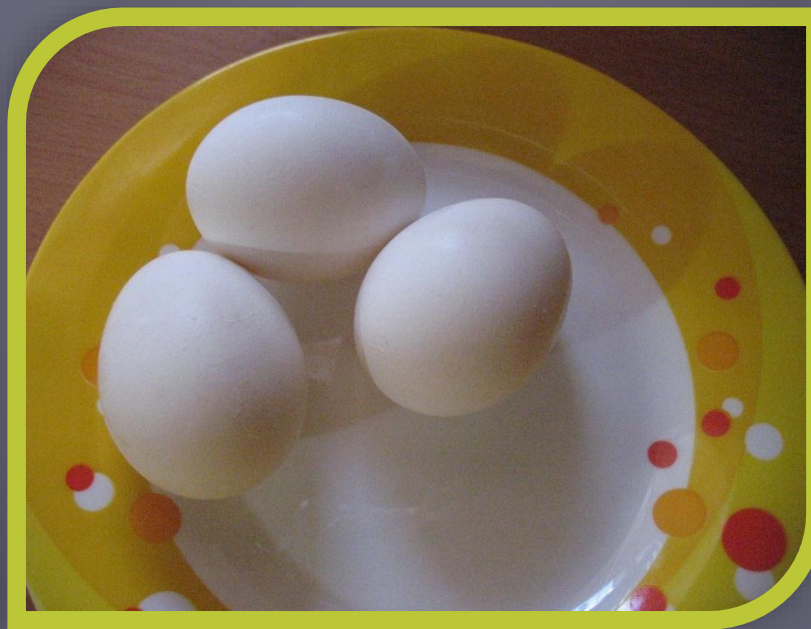


یک کاسه ماست خوری پنیر پیتزا
حدود ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای رولت گوشت



۳ عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای رولت گوشت



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای رولت گوشت



نمک و فلفل به میزان لازم
و یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای رولت گوشت



نصف فنجان روغن
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای رولت گوشت



دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای رولت گوشت



یک الی دو قاشق غذاخوری جعفری خرد کرده
معادل ۵ الی ۱۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه رولت گوشت



یک عدد پیاز را در نصف فنجان روغن سرخ کرده، گوشت چرخ کرده، رب و کمی نمک به آن اضافه می کنیم و تفت می دهیم تا مایه گوشتی به دست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه رولت گوشت



سه عدد تخم مرغ، یک الی دو قاشق جعفری خرد کرده، زعفران آب کرده و کمی نمک و فلفل را مخلوط کرده، هم می زنیم تا مایه تخم مرغی به دست آید.

برای اینکه رولت ها شکل بهتری پیدا کنند، می توان یک قاشق آرد به مواد اخیر اضافه کرد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه رولت گوشت



بقیه روغن را در یک ماهیتابه ریخته، آن را کاملاً داغ می کنیم. حال مایه تخم مرغی را یکباره در روغن ریخته، شعله را کم می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه رولت گوشت



مایه گوشتی را روی مایه تخم مرغی ریخته، پخش می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه رولت گوشت



پنیر پیتزا روی مواد ریخته،
در ظرف را می گذاریم تا
پنیر ذوب شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه رولت گوشت



وقتی پنیر ذوب شد، شعله را خاموش می کنیم.

رولت گوشت اگر زیاد روی شعله بماند، مایه تخم مرغی برشته می شود لذا غذا قابل لوله کردن نخواهد بود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه رولت گوشت



به منظور تهیه رولت، مواد را لوله می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه رولت گوشت



لبه های مواد را می بریم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه رولت گوشت



رولت را ۲ الی ۳ ساعت در یخچال می گذاریم و بعد برش می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه رولت گوشت



برش ها را در ظرف می چینیم و روی آن را با سس گوجه تزئین می کنیم.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در رولت گوشت



مقدار کالری موجود در کل این غذا

۱۷۰۰ کیلو کالری

می باشد.

مقدار کالری موجود در یک تکه از این غذا (یک هشتم غذا)

۲۱۰ کیلو کالری

می باشد.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی