

بسم الله الرحمن الرحيم
هست کلید در گنج حکیم

دول کالباس و 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



Pmdirin.com

مواد لازم برای رول کالباس و گوشت



با این مقدار مواد لازم به اندازه بیست تکه از "رول کالباس و گوشت" خواهیم داشت.

دو کاسه ماست خوری

پنیر پیتزا

نمایش تصویر

نیم کیلو

کالباس خشک

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

دو کاسه ماست خوری

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

**نمک، زردچوبه
و فلفل**

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

وسایل لازم

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

وسایل لازم برای رول کالباس و گوشت



گاز فر دار یا مایکرو ویو

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای رول کالباس و گوشت



یک عدد پیاز متوسط
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای رول کالباس و گوشت



بیست ورق کالباس خشک
معادل نیم کیلوگرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای رول کالباس و گوشت



دو کاسه ماست خوری پنیر پیتزا رنده شده
جمعاً معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای رول کالباس و گوشت



دو کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده
جمعاً معادل نیم کیلو گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای رول کالباس و گوشت



نمک، زردچوبه و فلفل به میزان لازم

مواد لازم برای رول کالباس و گوشت



نصف فنجان روغن
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای رول کالباس و گوشت



دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه رول کالباس و گوشت



یک عدد پیاز را در نصف فنجان روغن سرخ کرده، کمی زردچوبه به آن اضافه می کنیم. دو قاشق رب گوجه را در یک فنجان آب حل می کنیم و در پیاز داغ تفت می دهیم. سپس گوشت چرخ کرده، کمی نمک و فلفل به آن اضافه کرده، تفت می دهیم تا مایه گوشتی آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه رول کالباس و گوشت



یک ورق کالباس برداشته، کمی مایه گوشتی و پنیر پیتزا داخل آن می ریزیم سپس لبه های کالباس را توسط یک خلال دندان روی هم نگه می داریم تا یک رول کالباس و گوشت درست شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه رول کالباس و گوشت



رول های کالباس و گوشت را برای مدت حدود ۵ دقیقه زیر شعله گریل فر و یا دو دقیقه در مایکرو ویو قرار می دهیم تا پنیر ها ذوب شوند.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه رول کالباس و گوشت



رول کالباس و گوشت آماده پذیرایی می باشد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در رول کالباس و گوشت



مقدار کالری موجود در کل این غذا
۳۷۵۰ کیلو کالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک تکه از این غذا

۱۸۰ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی