

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

رولت کوکو سبزی



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

مواد لازم برای رولت کوکو سبزی



با این مقدار مواد لازم به اندازه یک دیس متوسط از ” **رولت کوکو سبزی** “ خواهیم داشت.

سه کاسه ماست خوری

سبزی پلو
خرد کرده
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

جعفری
خرد کرده
نمایش تصویر

یک چهارم قاشق
مربا خوری

زعفران
نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری

آرد گندم
نمایش تصویر

۱۲ عدد

تخم مرغ
نمایش تصویر

یک قوطی

تن ماهی
نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن
نمایش تصویر

وسایل
لازم
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه



نصف فنجان روغن
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



یک قالب تفلون مستطیل شکل به ابعاد ۲۷ در ۳۷ سانت
گاز فر دار

خروج

تصویر قبلی



یک قوطی تن ماهی ۱۸۰ گرمی

خروج

تصویر قبلی



یک چهارم قاشق مربا خوری زعفران

خروج

تصویر قبلی



دو قاشق غذاخوری جعفری خرد کرده
تقریباً معادل ۱۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



هفتصد گرم سبزی پلو پاک نکرده که حدود ۳۰۰ گرم سبزی
پلو پاک کرده و خرد کرده خواهد داد.

معادل سه کاسه ماست خوری سبزی پلو خرد شده

شامل : شبت (شوید)، گشنیز، تره، جعفری

خروج

تصویر قبلی



سه قاشق غذاخوری آرد گندم
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



دوازده عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه رولت کوکو سبزی



دو عدد تخم مرغ را شکسته، سه قاشق آرد گندم را به آن اضافه کرده، هم می زنیم تا مایه یکنواختی به دست آید. سپس چهار عدد تخم مرغ دیگر، کمی زعفران آب کرده، نمک و دو قاشق جعفری خرد کرده را اضافه کرده، هم می زنیم تا مایه تخم مرغی به دست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه رولت کوکو سبزی



نصف فنجان روغن ته یک قالب مستطیلی (به ابعاد ۳۷ در ۲۷ سانتی متر) می ریزیم. سپس مایه تخم مرغی را ته قالب ریخته، طبقه بالایی فر با حرارت متوسط (۱۸۰ درجه سانتیگراد) برای مدت ۵ دقیقه قرار می دهیم تا مایه تخم مرغی بسته شود.



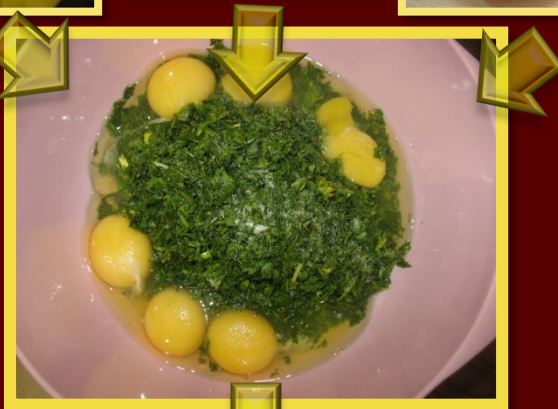
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه رولت کوکو سبزی



سه کاسه ماست خوری سبزی
پلو خرد شده را با شش عدد تخم
مرغ و کمی نمک مخلوط کرده،
هم می زنیم تا مایه کوکو سبزی
حاضر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه رولت کوکو سبزی



مایه کوکو سبزی را روی مایه تخم مرغی بسته شده ریخته، روی آن را صاف می کنیم و دوباره آن را برای ۱۰ دقیقه در طبقه بالای فر با حرارت متوسط ۱۸۰ درجه سانتیگراد قرار می دهیم تا کوکو سبزی بسته شود. سپس روغن یک عدد تن ماهی را جدا کرده، کنار می گذاریم و تن ماهی را روی کوکو سبزی قرار می دهیم و کوکو سبزی را حول تن ماهی لوله کرده، دوباره برای ۵ دقیقه در فر قرار می دهیم تا رولت کوکو سبزی آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



رولت کوکو سبزی را یکی دو ساعت در یخچال قرار داده، تا سرد و سفت شود. سپس آن را برش می زنیم تا آماده پذیرایی شود.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در رولت کوکو سبزی



مقدار کالری موجود در یک
برش از رولت کوکو سبزی
(یک دهم آن) حدوداً

۱۹۰ کیلو کالری

می باشد.



مقدار کالری موجود
در کل رولت کوکو سبزی حدوداً

۱۹۰۰ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی