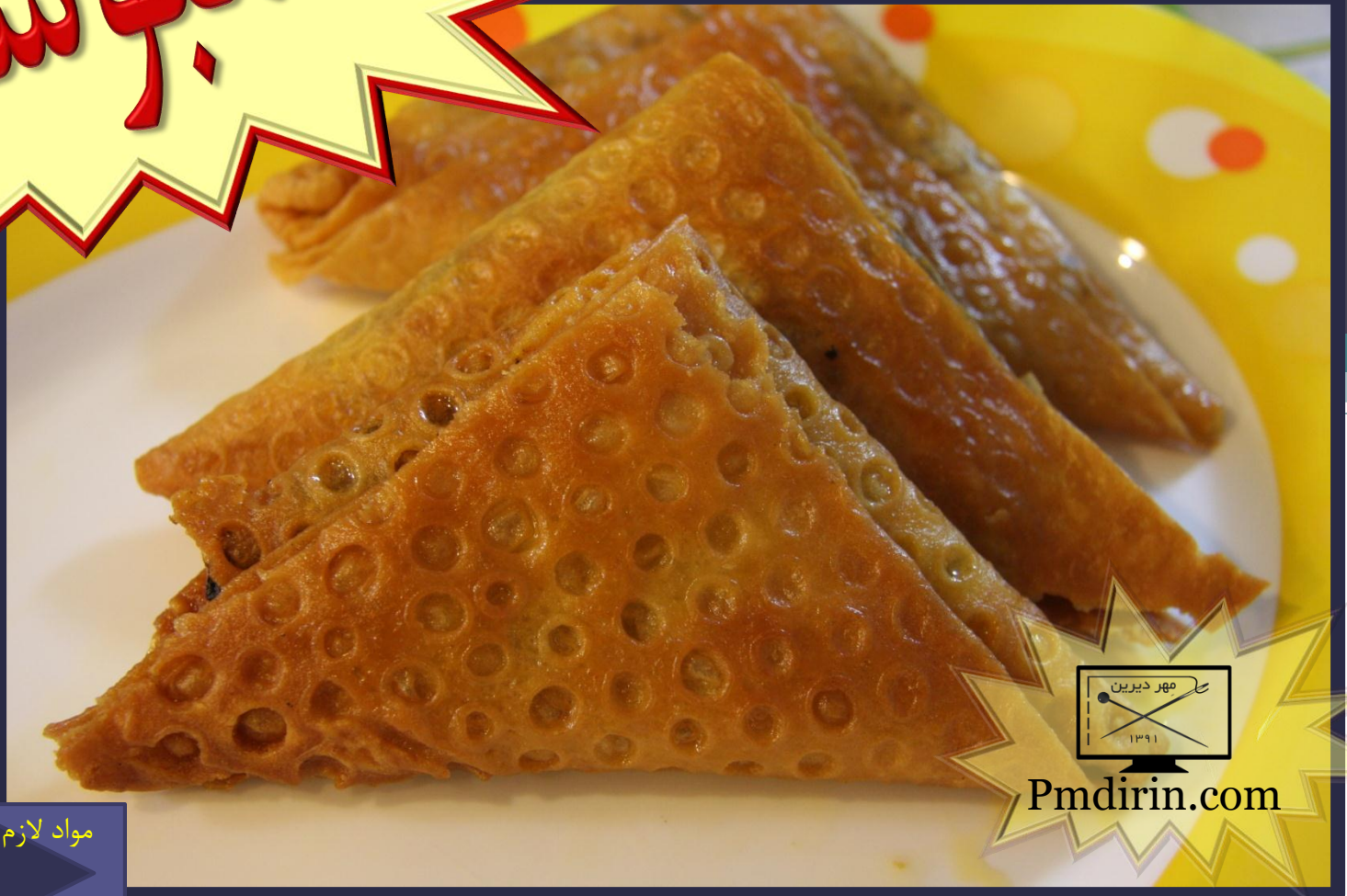


بسم الله الرحمن الرحيم
هست کلید در گنج حکیم

سنبوسه



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



Pmdirin.com

خروج

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای تهیه سمبوسه



با این مقدار مواد لازم به اندازه
سیزده عدد "سمبوسه"
خواهیم داشت.

دو عدد

پیاز

نمایش تصویر

چهار فنجان

روغن

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری

فلفل دلمه ای یا
جعفری خرد شده

نمایش تصویر

نمک، زردچوبه

و فلفل

نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

۸۰۰ گرم

سیب زمینی

نمایش تصویر

۳۰۰ گرم

نان لواش نرم

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه



دو عدد پیاز متوسط
معادل ۲۰۰ گرم

مواد لازم برای تهیه سمبوسه



هشتصد گرم سیب زمینی
معادل چهار عدد سیب زمینی متوسط

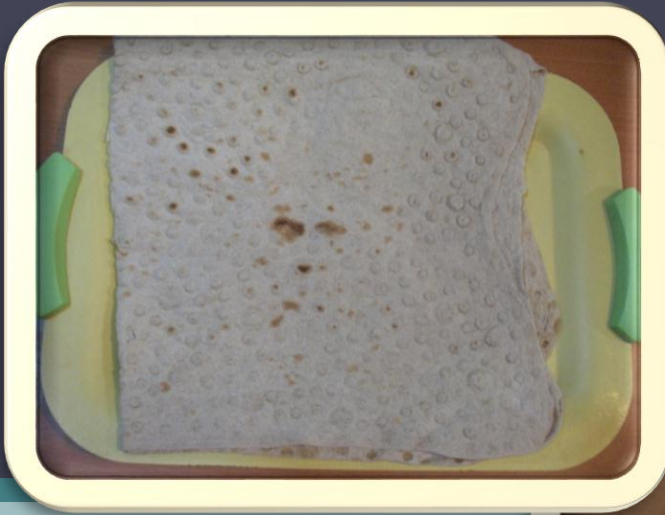
خروج

تصویر قبلی



سه قاشق غذاخوری فلفل دلمه ای خرد شده
یا سه الی چهار قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده

مواد لازم برای تهیه سمبوسه



حدود ۳۰۰ گرم نان لواش نرم (نانها ترد نباشند)
برای تهیه ۱۳ تکه نان، تقریباً به ابعاد ۱۲ در ۳۰ سانت

مواد لازم برای تهیه سمبوسه



یک کاسه ماست خوری سرپر گوشت چرخ کرده
حدود ۳۰۰ کیلو گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سمبوسه



نمک، زردچوبه و فلفل به میزان لازم



یک فنجان (صد گرم) روغن برای تهیه مایه سمبوسه
سه فنجان (۳۰۰ گرم) روغن برای سرخ کردن سمبوسه ها نیاز می
باشد که نصف آن جذب سمبوسه ها می شود و بقیه باقی می ماند.

مواد لازم برای تهیه سمبوسه

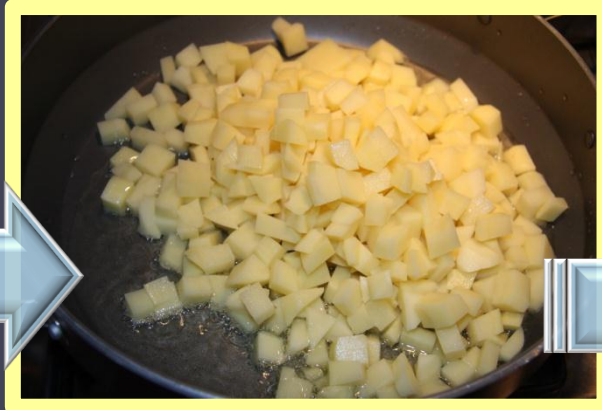


سه قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه سمبوسه



چهار عدد سیب زمینی متوسط را نگینی
خرد کرده، با یک فنجان روغن و کمی
نمک سرخ می کنیم. برای رنگ بهتر، کمی
زردچوبه نیز اضافه می کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه سمبوسه



سیب زمینی ها را کنار گذاشته، با روغن باقیمانده از آن، دو عدد پیاز را سرخ می کنیم. سپس سه قاشق رب گوجه و بعد گوشت چرخ کرده را همراه کمی نمک و مقدار زیادی فلفل اضافه کرده، تفت می دهیم. در آخر فلفل دلمه ای یا جعفری خرد شده را نیز اضافه می کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سمبوسه



سیب زمینی سرخ شده را اضافه کرده، هم می زنیم تا مایه سمبوسه آماده شود.
شعله را خاموش می کنیم.

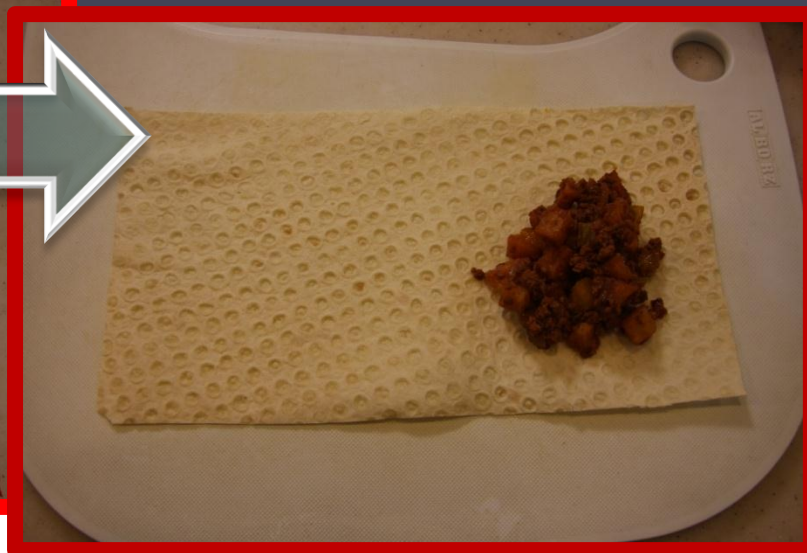
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سمبوسه



نان لواش نرم (و یا خمیر نازک بست بندی شده موجود در بازار) را به صورت مستطیل (به ابعاد حدود ۱۲ در ۳۰ سانت) می بریم و دو قاشق مایه سمبوسه در یک گوشه آن می گذاریم.

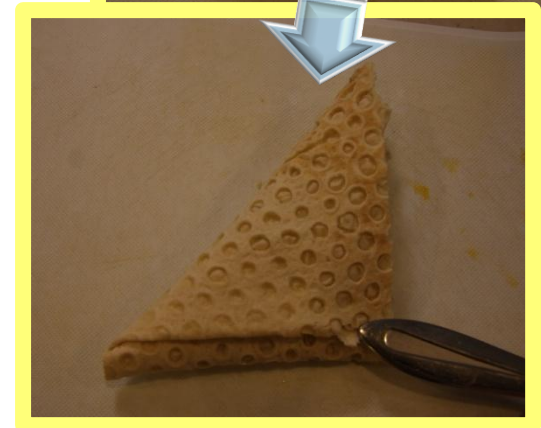
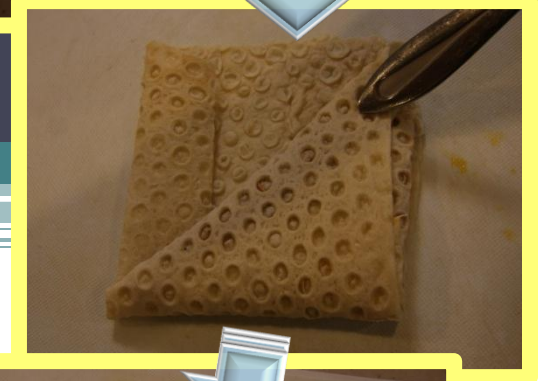
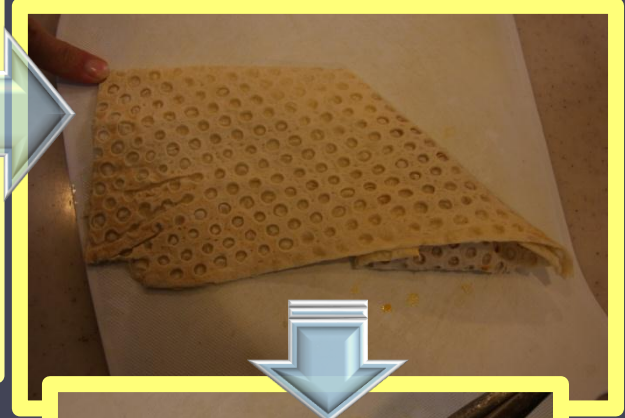
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سمبوسه



سمبوسه ها را مطابق شکل به صورت سه گوش

می پختیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سمبوسه



سه فنجان روغن را در یک ماهیتابه داغ کرده، دو طرف سمبوسه ها را در آن سرخ می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سمبوسه



نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در سمبوسه



کالری موجود در کل سمبوسه ها

حدود ۴۱۰۰ کیلو کالری

می باشد.



کالری موجود در یک عدد سمبوسه

حدود ۳۱۰ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی