

عدس پلو با کوکو



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 عدس پلو با کوکو



با این مقدار مواد لازم به اندازه یک دیس بزرگ از "عدس پلو با گوشت قلقلی" و به اندازه یک ماهیتابه متوسط از "کوکو عدس با گوشت قلقلی" خواهیم داشت.

یک فنجان و یک کاسه ماست خوری

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

چهار فنجان

عدس

نمایش تصویر

سه فنجان

برنج

نمایش تصویر

یک فنجان

کشمش

نمایش تصویر

یک چهارم قاشق چایخوری

زعفران

نمایش تصویر

چهار عدد

پیاز

نمایش تصویر

چهار عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

دو فنجان

روغن

نمایش تصویر

به میزان لازم

نمک، فلفل و زردچوبه

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای عدس پلو با کوکو



چهار عدد پیاز متوسط
جمعاً حدود ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با کوکو



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با کوکو



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با کوکو



دو فنجان روغن
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با کوکو



چهار عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با کوکو



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده برای عدس پلو (معادل ۲۵۰ گرم) و
یک فنجان گوشت چرخ کرده برای کوکوی عدس (معادل ۱۲۰ گرم)

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با کوکو



دو فنجان عدس برای عدس پلو و
دو فنجان عدس برای کوکوی عدس
جمعاً معادل نیم کیلو عدس

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با کوکو



یک فنجان کشمش پلویی
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با کوکو



سه فنجان برنج
معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



برای تهیه کوکو عدس با گوشت قلقلی :
دو فنجان عدس را با کمی نمک و ۳ لیوان آب حدود
۲ ساعت می پزیم تا عدس کاملاً پخته شود و آب
آن نیز تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



دو عدد پیاز را با یک فنجان روغن با شعله زیاد سرخ می کنیم و کمی زرد چوبه به آن اضافه می کنیم. سپس روغن آن را جدا می کنیم و پیاز داغ ها را پهن می کنیم تا کمی خشک و برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



یک فنجان گوشت چرخ کرده را با یک پیاز کوچک رنده شده و کمی نمک، ورز می دهیم و آن را به صورت توپهای قلقلی در می آوریم (۱۶ عدد).

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



گوشتهای قلقلی را در روغن جدا شده از پیاز داغ، سرخ می کنیم.

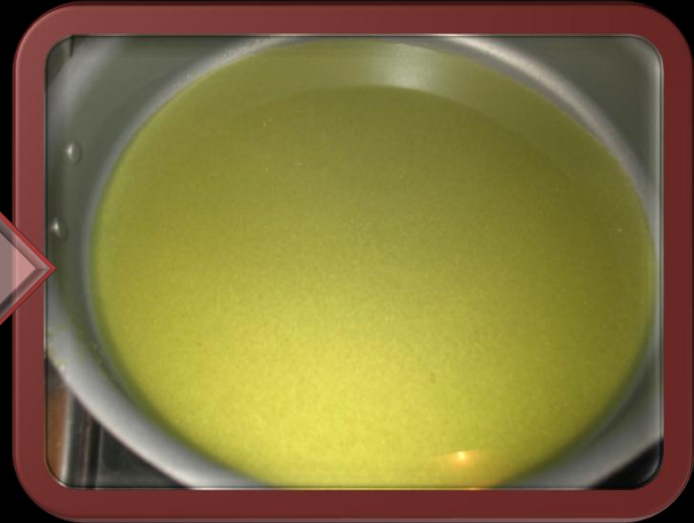
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



روغن باقیمانده را برای سرخ کردن کوکو
از صافی رد می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



عدس پخته شده، پیاز داغ، تخم مرغ، نمک و فلفل را با هم مخلوط می کنیم تا مایه کوکو آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



در یک ماهیتابه متوسط روغن صاف شده را کاملاً داغ کرده، مایه کوکو را در آن می ریزیم .

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



گوشتهای قلقلی را اضافه می کنیم و در ماهیتابه را می گذاریم تا کوکو بسته شود.

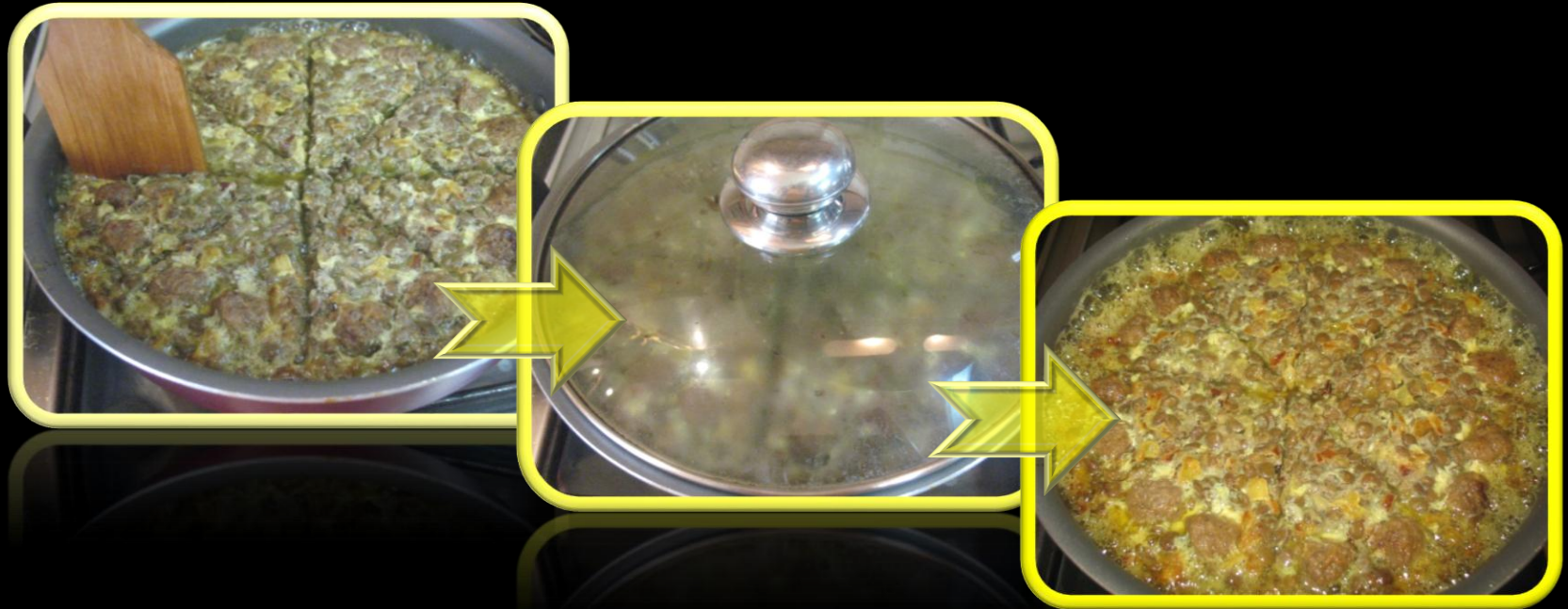
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



کوکو را برش می دهیم و در ظرف را میگذاریم تا کوکو کاملاً پخته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



کوکو را بر می گردانیم تا طرف دیگر آن
نیز برای ۵ دقیقه سرخ شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



کوکو آماده است. با یک گوجه
فرنگی به شکل گل رز، می توان
آن را تزئین کرد.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



برای تهیه عدس پلو با گوشت قلقلی:
دو فنجان عدس را با کمی نمک و ۳ لیوان
آب حدود یک ساعت می پزیم تا عدس
نیم پز شود و آب آن نیز تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده را با یک پیاز متوسط رنده شده و کمی نمک، ورز می دهیم و آن را به صورت توپهای قلقلی در می آوریم. سپس آنها را در یک فنجان روغن سرخ می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



روغن باقیمانده را برای تهیه عدس پلو از صافی رد می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



سه فنجان برنج را بعد از شستن، با سه قاشق غذاخوری نمک، حدود یک الی سه ساعت خیس می کنیم سپس آن را در آب جوش ریخته و آبکش می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



برنج آبکش و عدس نیم پز را با هم مخلوط کرده، در قابلمه می ریزیم و روی شعله می گذاریم. بعد از ۵ دقیقه نصف روغن صاف شده را با یک فنجان آب مخلوط کرده، روی برنج می ریزیم و آن را دم می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



یک فنجان کشمش را پاک کرده، می شوئیم.
یک قاشق روغن در یک قابلمه کوچک
ریخته، کشمش ها را اضافه می کنیم. در
قابلمه را می گذاریم و آن را روی شعله می
گذاریم تا کشمش ها تفت داده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



عدس پلو پخته شده را در یک دیس بزرگ می کشیم. کمی از عدس پلو را زعفرانی می کنیم و با آن روی برنج را به صورتی یک گل تزئین می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



گوشتهای قلقلی و کشمش تفت داده شده را اضافه می کنیم تا تزئین عدس پلو با گوشتهای قلقلی کامل شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با کوکو



عدس پلو را می توان با کوکو میل نمود.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در عدس پلو با کوکو



مقدار کالری موجود در کل این غذا
(عدس پلو با کوکو) حدود
۶۶۰۰ کیلو کالری می باشد.



مقدار کالری موجود در کوکو
عدس با گوشت قلقلی حدود
۲۴۰۰ کیلو کالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک تکه کوکو
(یک هشتم آن)
۳۰۰ کیلو کالری می باشد.



مقدار کالری موجود در عدس پلو حدود
۴۲۰۰ کیلو کالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک قاشق
غذاخوری عدس پلو حدود
۳۰ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی