

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

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

عدس پلو قالبی



خروج

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای عدس پلو قالبی



با این مقدار مواد لازم
به اندازه یک دیس بزرگ
از "عدس پلو قالبی"
خواهیم داشت.



دو فنجان

عدس

نمایش تصویر

دو عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک چهارم قاشق

مربا خوری

زعفران

نمایش تصویر

یک فنجان

کشمش

نمایش تصویر

یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

پنج عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

به میزان دلخواه

نمک و فلفل

نمایش تصویر

دو کاسه ماست خوری

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

پنج قاشق

غذاخوری

ماست

نمایش تصویر

چهار فنجان

برنج

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

وسایل

مورد نیاز

نمایش تصویر

وسایل لازم برای عدس پلو قالبی



دو قالب گرد تفلون با لبه های دالبر به قطر ۲۴ و ۲۶ سانت و گاز فردار

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو قالبی



دو عدد پیاز متوسط
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو قالبی



نمک و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو قالبی



یک چهارم قاشق مربا خوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو قالبی



یک فنجان روغن
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو قالبی



دو کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده
معادل ۵۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو قالبی



دو فنجان عدس
معادل ۲۶۰ گرم عدس

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو قالبی



یک فنجان کشمش پلویی
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو قالبی



چهار فنجان برنج
معادل ۵۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو قالبی



پنج عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو قالبی



پنج قاشق غذاخوری ماست
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه عدس پلو قالبی



دو فنجان عدس را با کمی نمک و ۳ لیوان آب
حدود یک ساعت می پزیم تا عدس پخته ولی
له نشود و آب آن نیز تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو قالبی



دو کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده را با دو عدد پیاز متوسط رنده شده و کمی نمک و فلفل 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 قالبی



روغن باقیمانده از گوشتهای قلقلی را از صافی رد می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو قالبی



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

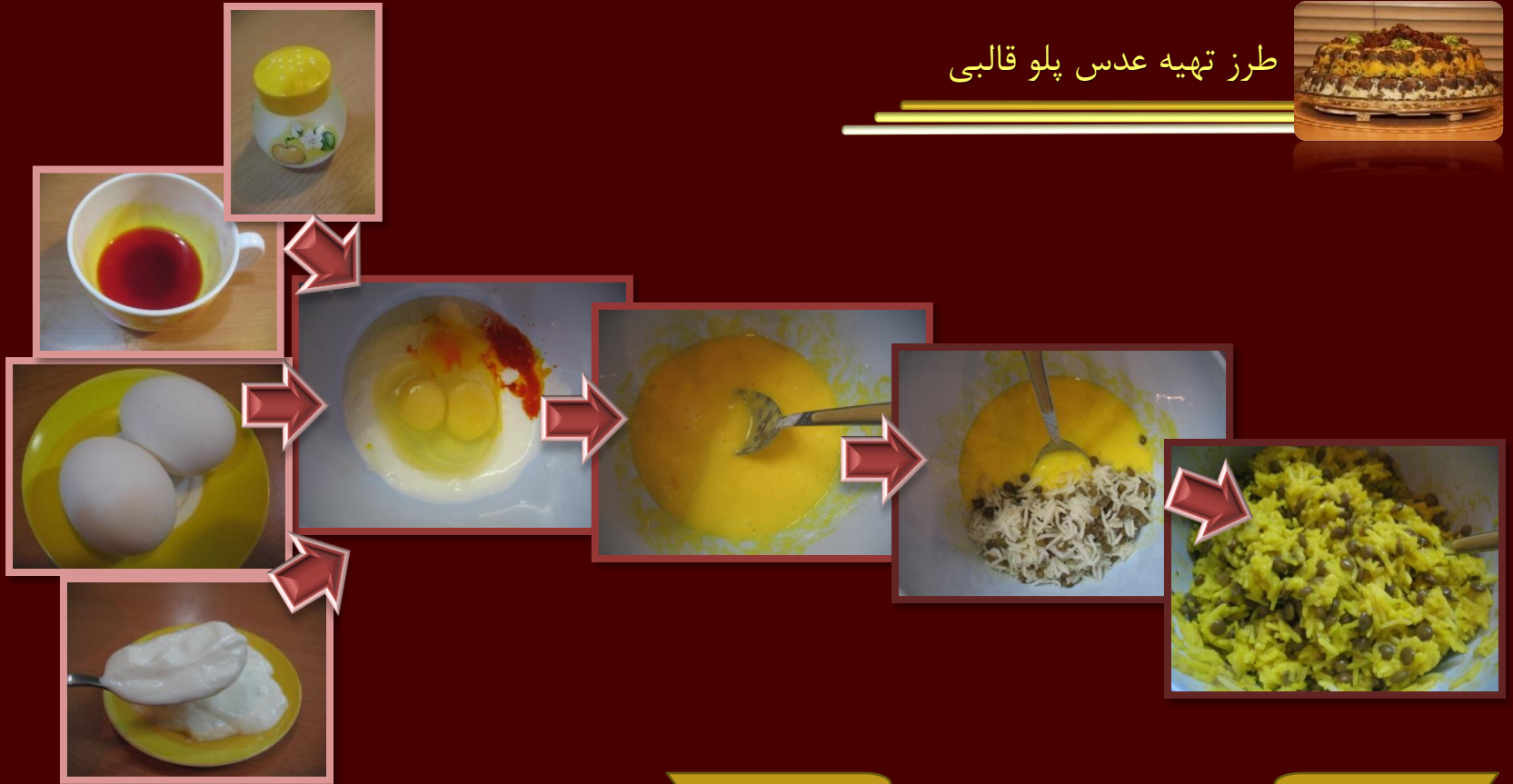
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو قالبی



دو قاشق ماست را هم زده، دو تخم مرغ،
نمک و زعفران آب کرده را به آن اضافه
می کنیم. سپس یک سوم برنج آبکش شده
و عدس پخته را با آن مخلوط می کنیم.

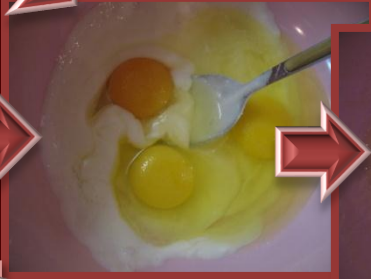
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو قالبی



در یک ظرف دیگر سه قاشق ماست را هم زده، سه عدد تخم مرغ و نمک را به آن اضافه می کنیم. سپس بقیه برنج آبکش شده و عدس پخته را با آن مخلوط می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو قالبی



ته یک قالب تفلون به قطر ۲۴ سانت را چرب کرده، تعدادی از گوشتهای قلقلی را دور آن می چینیم. عدس پلو زعفرانی را در قالب ریخته، روی آن را با قاشق صاف می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو قالبی



ته یک قالب تفلون دیگه به قطر ۲۶ سانت را چرب کرده، بقیه گوشتهای قلقلی را دور آن می چینیم. عدس پلو تخم مرغی را در قالب ریخته، روی آن را با قاشق صاف می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو قالبی



فر را از نیم ساعت قبل روشن کرده، قالبها را در طبقه وسط فر با شعله متوسط (۱۶۰ الی ۱۸۰ درجه سانتیگراد) برای مدت نیم ساعت قرار می دهیم. سپس آن را از فر درآورده، می گذاریم سرد شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو قالبی



عدس پلو ساده و زعفرانی را از قالب
درآورده، روی هم قرار می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو قالبی



یک فنجان کشمش را پاک کرده، می شوئیم. کمی از روغن جدا شده از گوشتهای قلقلی را 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 شوند.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو قالبی



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

روی پلو را با کشمش تفت داده شده و
خلال پسته می توان تزئین کرد.

طرز تهیه عدس پلو قالبی



عدس پلو قالبی آماده پذیرایی است.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در عدس پلو قالبی



مقدار کالری موجود در کل عدس پلو قالبی حدود
۵۷۰۰ کیلو کالری می باشد.



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی