

عدس پلو با گوشت قلقلی

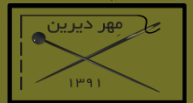


خروج

کالری غذا

مواد لازم

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



مواد لازم برای عدس پلو با گوشت قلقلی



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

یک کاسه ماست خوری
گوشت چرخ کرده
نمایش تصویر

سه فنجان

برنج

نمایش تصویر

یک فنجان

کشمش

نمایش تصویر

یک چهارم
قاشق چایخوری

زعفران

نمایش تصویر

دو فنجان

عدس

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک 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 گوشت قلقلی



یک عدد پیاز متوسط
حدود ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با گوشت قلقلی



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با گوشت قلقلی



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با گوشت قلقلی



یک فنجان روغن
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با گوشت قلقلی



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده (معادل ۲۵۰ گرم)

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با گوشت قلقلی



دو فنجان عدس
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با گوشت قلقلی



یک فنجان کشمش پلویی
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای عدس پلو با گوشت قلقلی



سه فنجان برنج
معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه عدس پلو با گوشت قلقلی



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

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با گوشت قلقلی



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 گوشت قلقلی



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با گوشت قلقلی



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 گوشت قلقلی



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 گوشت قلقلی



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 گوشت قلقلی



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 صوری یک گل تزئین می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه عدس پلو با گوشت قلقلی



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 گوشت قلقلی



عدس پلو را می توان با کوکو میل نمود.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در عدس پلو با گوشت قلقلی



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

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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی