



Pmdirin.com

بسم الله الرحمن الرحيم  
هست کلید در گنج حکیم

# دومی گوجه فرنگی



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



با این مقدار مواد لازم  
به اندازه یک دیس بزرگ یا ۵  
بشقاب پلوخوری از  
”دمی گوجه فرنگی“  
خواهیم داشت.

دو عدد

متوسط

**پیاز**

نمایش تصویر

۷۵۰ گرم

**سیب زمینی**

نمایش تصویر

چهار فنجان

**برنج**

نمایش تصویر

یک کیلو

**گوجه فرنگی**

نمایش تصویر

یک و نیم فنجان

**روغن**

نمایش تصویر

یک چهارم

قاشق چایخوری

**زعفران**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای دمی گوجه فرنگی



چهار فنجان برنج  
حدود نیم کیلو گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دمی گوجه فرنگی



دو عدد پیاز متوسط

حدود ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دمی گوجه فرنگی



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

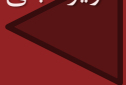
مواد لازم برای دمی گوجه فرنگی



یک کیلو گوجه فرنگی

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای دمی گوجه فرنگی



یگ و نیم فنجان روغن  
معادل ۱۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دمی گوجه فرنگی



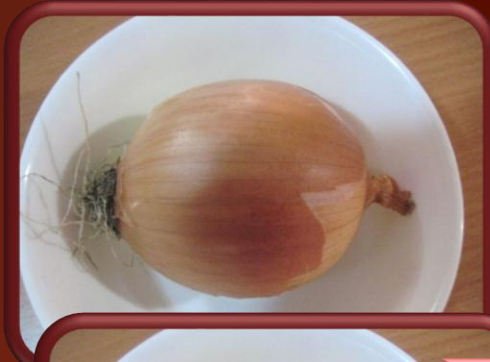
۷۵۰ گرم سیب زمینی  
تقریباً سه عدد سیب زمینی بزرگ

خروج

تصویر قبلی



# طرز تهیه دمی گوجه فرنگی



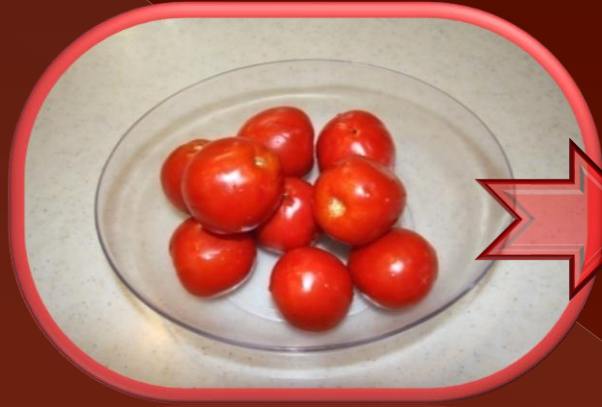
دو عدد پیاز را در یک و نیم فنجان روغن سرخ می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه دمی گوجه فرنگی



یک کیلو گوجه فرنگی  
را ریز خرد کرده، یا در  
مخلوط کن می ریزیم  
و یا رنده می کنیم  
سپس همراه کمی  
نمک به پیاز داغ اضافه  
می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه دمی گوجه فرنگی



گوجه را در روغن تفت داده تا به روغن بیافتد.  
سپس سیب زمینی ها را خرد کرده، همراه  
کمی نمک اضافه می کنیم. در ظرف را گذاشته  
تا سیب زمینی ها نیم پز شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه دمی گوجه فرنگی



چهار فنجان برنج را شسته، همراه دو قاشق مربا خوری سرپر نمک اضافه می کنیم. سپس چهار فنجان آب اضافه کرده، در ظرف را می گذاریم و گاهی آن را هم می زنیم تا برنج نیم پز شود سپس در صورت دلخواه کمی زعفران دم کرده اضافه کرده و آن را با شعله کم حدود یک ساعت دم می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه دمی گوجه فرنگی



غذا آماده است.  
نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در دمی گوجه فرنگی



مقدار کالری موجود در کل این غذا  
۴۰۰۰ کیلو کالری  
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک بشقاب پلو خوری حدود  
۸۰۰ کیلو کالری  
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی