

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ هست کلید در گنج حکیم

# هویج یلو با گوشت قلقلی



Pmdirin.com

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 تهیه هویج پلو با گوشت قلقلی



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

سه فنجان  
برنج

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری  
گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

چهار عدد بزرگ  
هویج

نمایش تصویر

یک فنجان  
روغن

نمایش تصویر

نمک، فلفل و  
زردچوبه

نمایش تصویر

دو عدد  
پیاز

نمایش تصویر

زعفران

نمایش تصویر



مواد لازم برای تهیه هویج پلو با گوشت قلقلی



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده  
معادل ۲۵۰ گرم

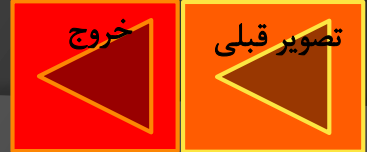
خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه هویج پلو با گوشت قلقلی



چهار عدد هویج بزرگ  
حدود ۲۵۰ گرم



مواد لازم برای تهیه هویج پلو با گوشت قلقلی



نمک، فلفل و  
زردچوبه به  
میزان لازم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه هویج پلو با گوشت قلقلی



یک چهارم قاشق مرباخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای تهیه هویج پلو با گوشت قلقلی

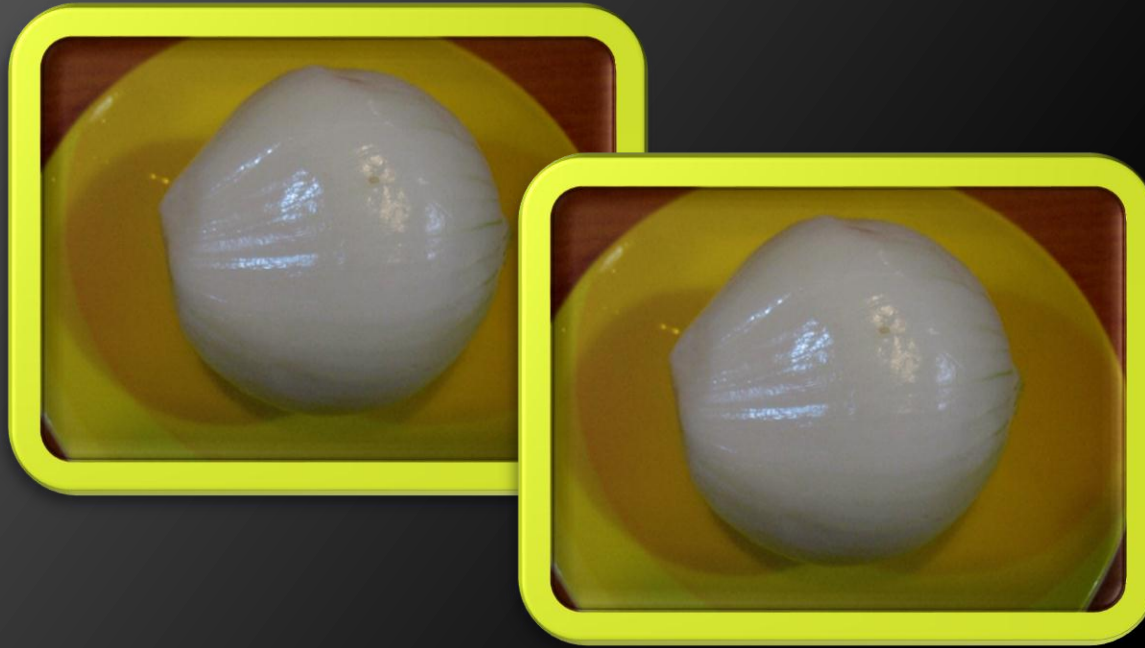


یک فنجان روغن  
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه هویج پلو با گوشت قلقلی



دو عدد پیاز متوسط  
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای تهیه هویج پلو با گوشت قلقلی



سه فنجان برنج  
معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه هویج پلو با گوشت قلقلی



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده را با یک 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. روغن باقیمانده از گوشتهای قلقلی را از صافی عبور می دهیم تا برای تهیه هویج پلو از آن استفاده کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی



# طرز تهیه هویج پلو با گوشت قلقلی



یک عدد پیاز دیگر را به صورت خالی خرد کرده، با روغن باقیمانده از گوشتهای قلقلی سرخ می کنیم سپس کمی زردچوبه به آن اضافه می کنیم. ۲۵۰ گرم هویج (چهار عدد) را پخته، به فرم گل و خالی خرد می کنیم. سپس هویج های خالی را در پیاز داغ تفت می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه هویج پلو با گوشت قلقلی



سه فنجان برنج را با سه قاشق غذاخوری نمک خیس کرده، سپس آن را به صورت آبکش می پزیم. دو قاشق روغن ته یک قابلمه ریخته، برنج آبکش شده را همراه هویج و پیاز تفت داده شده (لابه لا) در قابلمه ریخته، دم می کنیم و یا اینکه برنج را جداگانه پخته و موقع سرو، پلو و هویج تفت داده شده را لابه لا در دیس می کشیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه هویج پلو با گوشت قلقلی



قابلمه را روی شعله متوسط گذاشته تا برنج دم بکشد. بعد از حدود نیم ساعت هویج پلو آماده می باشد. با کمی از برنج سفید دم کشیده، پلو زعفرانی تهیه می کنیم و بقیه پلو را در دیس کشیده، روی آن هویج تفت داده شده می ریزیم. پلو زعفرانی را روی هویج پلو ریخته و گوشتهای قلقلی را دور آن می چینیم و دور دیس را با هویج های به شکل گل تزئین می کنیم تا غذا آماده پذیرایی شود.



## نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا



## کالری موجود در هویج پلو با گوشت قلقلی



مقدار کالری موجود در یک  
کاسه ماست خوری از هویج پلو  
با گوشت قلقلی  
**۳۴۰ کیلو کالری**  
می باشد.

مقدار کالری موجود در کل غذا  
**۳۱۰۰ کیلو کالری**  
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک  
قاشق غذاخوری هویج پلو با  
گوشت قلقلی  
**۵۰ کیلو کالری**  
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی