

کلمه پلو با گوشت چرخ کرده

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com



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 کلم پلو با گوشت چرخ کرده



با این مقدار مواد لازم به اندازه یک دیس متوسط از "کلم پلو با گوشت چرخ کرده" خواهیم داشت.

سه فنجان

برنج

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری
گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

یک عدد

لفل دلمه ای کوچک

نمایش تصویر

۲۵۰ گرم

کلم پیچ

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

نمک، فلفل و

زردچوبه

نمایش تصویر

یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

زعفران

نمایش تصویر

دو عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک قاشق مرباخوری
گرد لیمو عمانی

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کلم پلو با گوشت چرخ کرده



دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کلم پلو با گوشت چرخ کرده



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کلم پلو با گوشت چرخ کرده



یک چهارم کلم پیچ متوسط
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کلم پلو با گوشت چرخ کرده



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کلم پلو با گوشت چرخ کرده



یک چهارم قاشق مرباخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کلم پلو با گوشت چرخ کرده



یک فنجان روغن
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کلم پلو با گوشت چرخ کرده



دو عدد پیاز متوسط
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کلم پلو با گوشت چرخ کرده



سه فنجان برنج
معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کلم پلو با گوشت چرخ کرده



یک عدد فلفل دلمه ای کوچک
حدود هشتاد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کلم پلو با گوشت چرخ کرده



یک قاشق مرباخوری گرد لیمو عمانی
معادل دو گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کلم پلو با گوشت چرخ کرده



یک عدد پیاز را با سه قاشق روغن سرخ می کنیم سپس زردچوبه، کمی نمک، فلفل، دو قاشق غذاخوری رب گوجه و یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کرده، تفت می دهیم و بعد یک عدد فلفل دلمه ای کوچک را خرد کرده، اضافه می کنیم تا مایه گوشتی آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کلم پلو با گوشت چرخ کرده



یک عدد پیاز دیگر را به صورت خالی خرد کرده، با نصف فنجان روغن سرخ کرده، کمی زردچوبه به آن اضافه می کنیم. ۲۵۰ گرم کلم پیچ (یک چهارم کلم متوسط) را خرد کرده، همراه کمی نمک، زعفران آب کرده و یک قاشق مرباخوری گرد لیمو به پیاز داغ اضافه کرده، تفت می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کلم پلو با گوشت چرخ کرده



سه فنجان برنج را با سه قاشق غذاخوری نمک خیس کرده، سپس آن را به صورت آبکش می پزیم. دو قاشق روغن در یک قابلمه ریخته، برنج آبکش شده را با کلم تفت داده شده (لابه لا) در قابلمه می کشیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کلم پلو با گوشت چرخ کرده



قابلمه را روی شعله متوسط گذاشته تا برنج دم بکشد. بعد از حدود نیم ساعت کلم پلو آماده می باشد. با کمی از برنج سفید دم کشیده، پلو زعفرانی تهیه می کنیم و بقیه کلم پلو را مخلوط کرده، در دیس می کشیم. مایه گوشتی را روی آن می ریزیم و با برنج زعفرانی روی آن را تزئین می کنیم.



نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در کلم پلو با گوشت چرخ کرده



مقدار کالری موجود در کل غذا
۳۱۵۰ کیلو کالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک
کاسه ماست خوری از کلم پلو
۳۵۰ کیلو کالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک
قاشق غذاخوری کلم پلو
۵۵ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی