

بسم

الله

الرحمن

الرحيم

هست

کلید

در گنج

حکیم

# لوبیا پلو

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



Pmdirin.com



مواد لازم

برای

تهیه

لوبیا پلو

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



دو فنجان

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

۴ فنجان

لوبیا خرد کرده

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری  
رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

دو فنجان

برنج

نمایش تصویر

یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

نمک، فلفل

و زردچوبه

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

زعفران

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

لوبیا پلو

تهیه

برای

مواد لازم



دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی  
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

لوبيا پلو

تهيه

برای

مواد لازم



دو فنجان گوشت چرخ کرده  
معادل ۲۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

لوبیا پلو

تهیه

برای

مواد لازم



چهار فنجان لوبیا درشت خرد کرده  
معادل ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

لوبیا پلو

تهیه

برای

مواد لازم



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

لوبيا پلو

تهيه

برای

مواد لازم



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

لوبیا پلو

تهیه

برای

مواد لازم



یک فنجان روغن  
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی



لوبيا پلو

تهيه

برای

مواد لازم



یک عدد پیاز متوسط  
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

لوبيا پلو

تهيه

برای

مواد لازم



دو فنجان برنج  
معادل ۲۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

پلو

لوبیا

تهیه

طرز



### برای تهیه لوبیا پلو :

چهار فنجان لوبیا درشت خرد کرده را با کمی نمک و آب حدود نیم ساعت می پزیم تا لوبیا پخته شود و آب آن تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

پلو

لوییا

تهیه

طرز



یک عدد پیاز را در یک فنجان روغن سرخ می کنیم سپس زردچوبه، کمی نمک، فلفل، رب گوجه و دو فنجان گوشت چرخ کرده را به آن اضافه می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

پلو

لوبیا

تهیه

طرز



لوبیا پخته شده را به آن اضافه می کنیم تا مایه  
لوبیا پلو آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

پلو

لوبیا

تهیه

طرز



برنج را به صورت آبکش می پزیم و آن را با مایه لوبیا پلو (لابه لا) در قابلمه می کشیم. در آخر کمی زعفران آب کرده به آن اضافه می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

پلو

لوبیا

تهیه

طرز



قابلمه را روی شعله گذاشته تا برنج دم بکشد. بعد از حدود نیم الی یک ساعت لوبیا  
پلو آماده می باشد. آن را در ظرف می کشیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

پلو

لوبيا

تهيه

طرز



غذا آماده است.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا



لوبیا پلو

در

موجود

کالری



مقدار کالری موجود در کل غذا  
۲۵۰۰ کیلو کالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک  
کاسه لوبیا پلو

۴۰۰ کیلو کالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک  
قاشق غذاخوری لوبیا پلو

۵۰ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی