

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

# لویا پلو با کوکو



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 لوبیا پلو با کوکو



با این مقدار مواد لازم به اندازه یک دیس متوسط از "لوبیا پلو" و به اندازه یک ماهیتابه متوسط از "کوکو لوبیا سبز با گوشت" خواهیم داشت.

چهار عدد  
**تخم مرغ**

نمایش تصویر

دو فنجان  
**برنج**

نمایش تصویر

یک کاسه و دو فنجان  
**گوشت چرخ کرده**

نمایش تصویر

۴ فنجان و ۲ کاسه  
**لوبیا خرد کرده**

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری  
**رب گوجه فرنگی**

نمایش تصویر

نمک، فلفل و  
زردچوبه

نمایش تصویر

یک و نیم فنجان  
**روغن**

نمایش تصویر

**زعفران**

نمایش تصویر

دو عدد  
**پیاز**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای لوبیا پلو با کوکو



دو قاشق رب گوجه فرنگی  
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو با کوکو



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده برای کوکو معادل ۲۰۰ گرم  
دو فنجان گوشت چرخ کرده برای لوبیا پلو معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو با کوکو



چهار عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو با کوکو



دو کاسه ماست خوری لوبیا ریز خرد کرده برای کوکو معادل ۳۰۰ گرم  
چهار فنجان لوبیا درشت خرد کرده برای لوبیا پلو معادل ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو با کوکو



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو با کوکو



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای لوبیا پلو با کوکو



حدود نصف فنجان روغن برای کوکو معادل پنجاه گرم  
و یک فنجان روغن برای لوبیا پلو معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو با کوکو



دو عدد پیاز متوسط  
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو با کوکو



دو فنجان برنج  
معادل ۲۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه لوبیا پلو با کوکو



**برای تهیه کوکو لوبیا سبز با گوشت :**

دو کاسه ماست خوری لوبیا ریز 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

# طرز تهیه لوبیا پلو با کوکو



لوبیا پخته شده، یک کاسه  
ماست خوری گوشت چرخ  
کرده، یک عدد پیاز رنده شده،  
تخم مرغ و نمک را به یکدیگر  
اضافه کرده و مخلوط می کنیم  
تا مایه کوکو به دست آید.

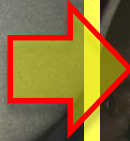
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه لوبیا پلو با کوکو



نصف فنجان روغن را داغ کرده، مایه کوکو را در آن می ریزیم. در ظرف را می گذاریم تا کوکو کمی سفت شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه لوبیا پلو با کوکو



کوکو را دو الی سه مرحله برش می دهیم  
و در ظرف را نمی گذاریم تا قسمتهای  
برش خورده سرخ و برشته شود

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه لوبیا پلو با کوکو



کوکو را برمی گردانیم تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود. اکنون کوکو لوبیا سبز و گوشت آماده می باشد. با کمی سس گوجه و سس خردل می توان آن را تزئین کرد.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



## طرز تهیه لوبیا پلو با کوکو



### برای تهیه لوبیا پلو :

شش 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 قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه لوبیا پلو با کوکو



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

# طرز تهیه لوبیا پلو با کوکو



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه لوبیا پلو با کوکو



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.

# طرز تهیه لوبیا پلو با کوکو



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

طرز تهیه لوبیا پلو با کوکو



کوکو را دور برنج می چینیم. غذا آماده است.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

# کالری موجود در لوبیا پلو با کوکو



مقدار کالری موجود در کل این غذا  
۳۸۶۰ کیلو کالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک تکه کوکو  
(یک هشتم آن)  
۱۷۰ کیلو کالری می باشد.

مقدار کالری موجود در کوکو لوبیا با گوشت  
۱۳۶۰ کیلو کالری می باشد.



مقدار کالری موجود در لوبیا پلو  
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