

بسم

الله

الرحمن

الرحيم

هست

کلید

در گنج

حکیم

# لهذا لله يا كهنت حور لسي

تهیه، طبخ، عکس و  
برنامه نویسی کامپیوتری  
تقدیمی است از:  
خانم شهلا آقا محمد صادق  
حریر فروش و آقای مرتضی  
مقیم اسلام



Pmdirin.com

مواد لازم

کالری غذا

خروج





مواد لازم

برای تهیه

لوبیا پلو

با گوشت خورشتی

یک کاسه ماست خوری  
گوشت خورشتی  
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،

زعفران و زردچوبه

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

دو عدد درشت

سیب زمینی

نمایش تصویر

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



خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

برای تهیه

مواد لازم



دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی  
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

برای تهیه

مواد لازم



یک کاسه ماست خوری گوشت خورشتی  
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

برای تهیه

مواد لازم



چهار فنجان لوبیا درشت خرد کرده  
معادل ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

برای تهیه

مواد لازم



نمک، فلفل، زعفران و  
زردچوبه به میزان لازم

خروج

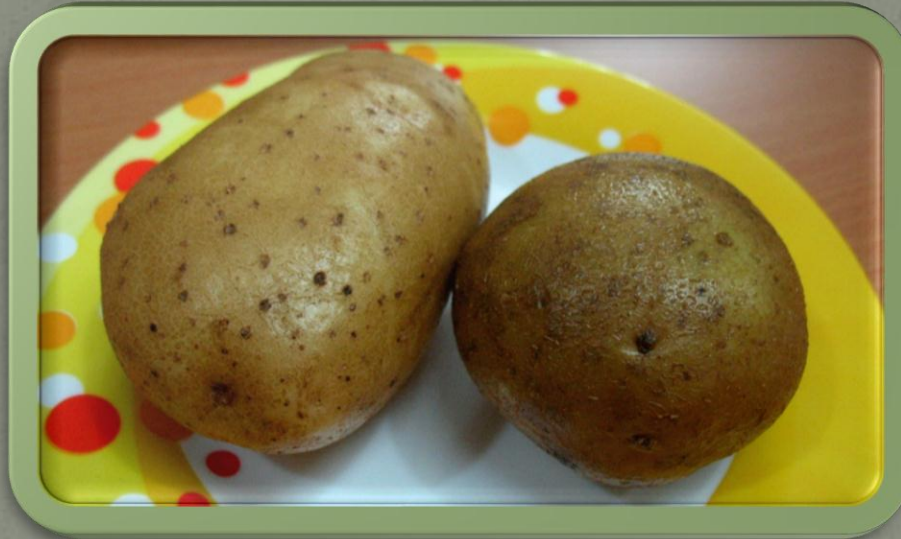
تصویر قبلی

با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

برای تهیه

مواد لازم



دو عدد سیب زمینی درشت

حدود ۴۰۰ گرم

برای تهیه ته دیگ

خروج

تصویر قبلی



با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

برای تهیه

مواد لازم



یک فنجان روغن  
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی



با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

برای تهیه

مواد لازم



یک عدد پیاز متوسط  
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

برای تهیه

مواد لازم



دو فنجان برنج

معادل ۲۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

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

با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

تهیه

طرز



گوشت خورشتی را ریز خرد کرده، با آب و کمی نمک و فلفل می پزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

تهیه

طرز



یک عدد پیاز را در یک فنجان روغن سرخ می کنیم  
سپس زردچوبه و دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی به  
آن اضافه کرده، تفت می دهیم. در آخر لوبیا و گوشت  
پخته را اضافه کرده تا مایه لوبیا پلو آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

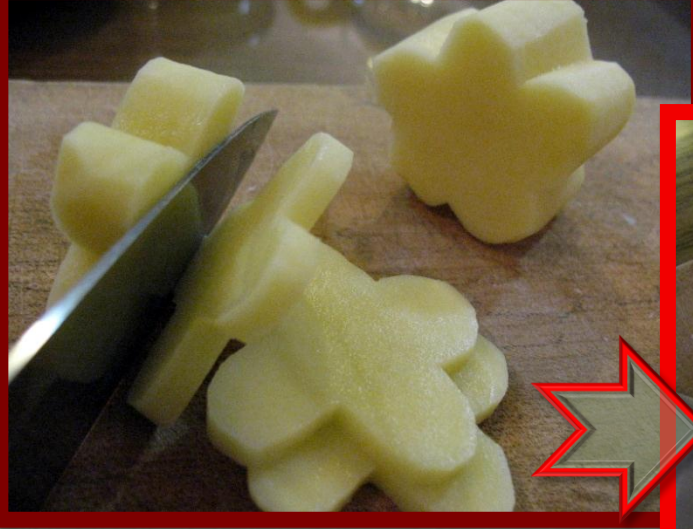


با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

تهیه

طرز



دو عدد سیب زمینی درشت را پوست کنده، برای تهیه ته دیگ، مطابق شکل، به صورت گل، برش می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

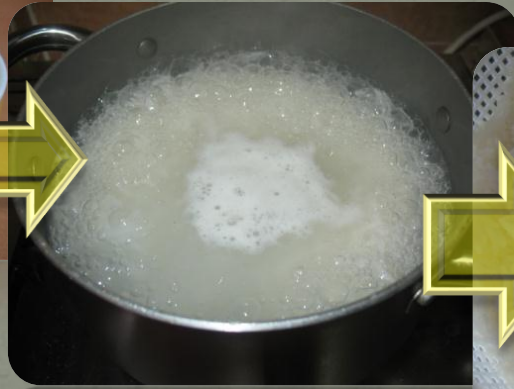


با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

تهیه

طرز



برنج را به صورت آبکش می پزیم. سیب زمینی های برش خورده را ته قابلمه می چینیم. بعد روی آن برنج آبکش شده را با مایه لوبیا پلو (لابه لا) در قابلمه می کشیم. در آخر می توان کمی زعفران آب کرده روی برنج سفید ریخت.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

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 و ته دیگ های سیب زمینی را دور آن می چینیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

تهیه

طرز



می توان کمی سس گوجه روی ته دیگ به شکل گل ریخت تا غذا آماده پذیرایی شود و یا سیب زمینی ها را به صورت ساده برش زد و مطابق شکل تزئین کرد.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا



با گوشت خورشتی

لوبیا پلو

موجود در

کالری



مقدار کالری موجود در یک قاشق

غذاخوری لوبیا پلو حدود

**۵۰ کیلو کالری**

می باشد.

مقدار کالری موجود در کل غذا

**۲۷۰۰ کیلو کالری**

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی