



Pmdirin.com

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

لویا پلو با گوشت قلقلی



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 لوبیا پلو با گوشت قلقلی



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

سه فنجان

برنج

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری سرپر

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

دو کاسه ماست خوری

لوبیا خرد شده

نمایش تصویر

نمک، فلفل و

زردچوبه

نمایش تصویر

زعفران

نمایش تصویر

طرز تهیه

کالری غذا

تصویر قبلی

خروج



مواد لازم برای لوبیا پلو با گوشت قلقلی



دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو با گوشت قلقلی



یک کاسه ماست خوری سرپر گوشت چرخ کرده
معادل ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو با گوشت قلقلی



دو کاسه ماست خوری لوبیا خرد شده
جمعاً معادل ۳۰۰ الی ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو با گوشت قلقلی



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو با گوشت قلقلی



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو با گوشت قلقلی



یک فنجان روغن

معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو با گوشت قلقلی



یک عدد پیاز متوسط

معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو با گوشت قلقلی



سه فنجان برنج

معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه لوبیا 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.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو با گوشت قلقلی



دو کاسه ماست خوری لوبیا خرد کرده را با کمی نمک و ۲ لیوان آب حدود نیم ساعت می پزیم تا آب آن تقریباً تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو با گوشت قلقلی



دو قاشق رب و کمی از آب لوبیا پخته شده را به گوشتهای قلقلی اضافه کرده، تفت می دهیم. سپس لوبیا پخته شده را اضافه کرده تا مایه لوبیا پلو آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو با گوشت قلقلی



چهار فنجان برنج را با چهار قاشق
غذاخوری نمک، حدود ۱ الی ۳
ساعت خیس می کنیم. سپس آن را
در آب جوش ریخته و به صورت
آبکش می پزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو با گوشت قلقلی



کمی از روغن مایه لوبیا را ته یک قابلمه متوسط ریخته، برنج آبکش شده و مایه لوبیا را لا به لا در قابلمه می ریزیم (می توان کمی از مایه لوبیا را برای تزئین نگه داریم). سپس لوبیا پلو را برای حدود نیم ساعت دم می کنیم. در انتها کمی زعفران آب کرده روی برنج دم کشیده می ریزیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو با گوشت قلقلی



لوبیا پلو را در ظرف
کشیده، بقیه مایه لوبیا
پلو را روی آن می
ریزیم تا غذا آماده
پذیرایی شود.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در لوبیا پلو با گوشت قلقلی



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

می باشد.

مقدار کالری موجود در کل غذا
۳۳۰۰ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی