

لوبیا پلو قالبی



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 قالبی



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



دو قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی
نمایش تصویر

دو عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک چهارم قاشق
مربا خوری

زعفران

نمایش تصویر

۴ کاسه ماست خوری
لوبیا خرد کرده
نمایش تصویر

یک فنجان
روغن
نمایش تصویر

هفت عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

به میزان دلخواه
نمک و فلفل
نمایش تصویر

دو کاسه ماست خوری
گوشت چرخ کرده
نمایش تصویر

هفت قاشق
غذاخوری

ماست

نمایش تصویر

چهار فنجان

برنج

نمایش تصویر

وسایل
مورد نیاز
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

وسایل لازم برای لوبیا پلو قالبی



قالب مستطیل شکل تفلون به طول ۲۶ سانت
دو قابلمه کوچک و متوسط تفلون به قطر ۱۵ و ۲۰ سانت و **گاز فردار**

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو قالبی



دو عدد پیاز متوسط
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو قالبی



نمک و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو قالبی



یک چهارم قاشق مربا خوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو قالبی



یک فنجان روغن
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو قالبی



دو کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده
معادل ۵۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو قالبی



دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
حدوداً معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو قالبی



چهار کاسه ماست خوری لوبیا خرد کرده
جمعاً معادل ۶۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو قالبی



چهار فنجان برنج
معادل ۵۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو قالبی



هفت عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لوبیا پلو قالبی

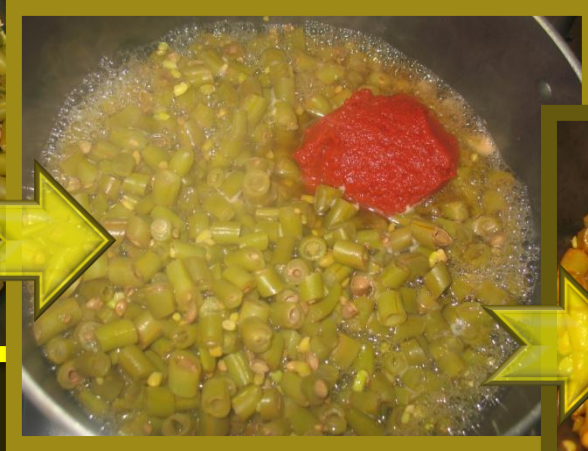


هفت قاشق غذاخوری ماست
معادل ۱۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه لوبیا پلو قالبی



چهار کاسه ماست خوری لوبیا خرد کرده را
با کمی نمک و آب می پزیم. دو قاشق رب
گوجه اضافه کرده و به پختن ادامه می دهیم
تا آب آن تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو قالبی



چهار فنجان برنج را بعد از شستن، با چهار قاشق غذاخوری نمک، حدود یک الی سه ساعت خیس می کنیم سپس آن را در آب جوش ریخته و آبکش می کنیم.

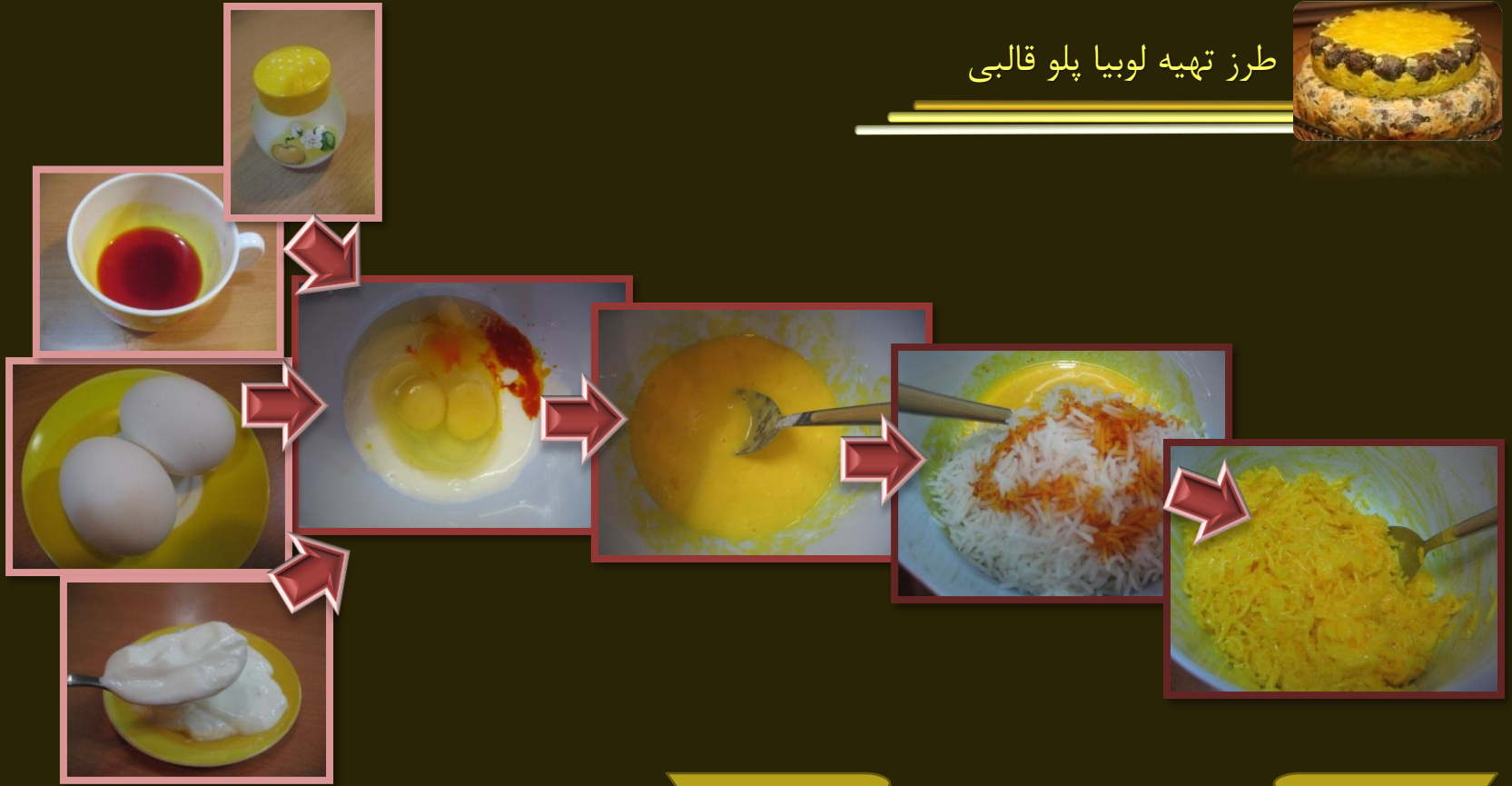
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو قالبی



دو قاشق ماست را هم زده، دو تخم مرغ،
نمک و زعفران آب کرده را به آن اضافه
می کنیم. سپس یک سوم برنج آبکش شده
را با آن مخلوط می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو قالبی



در یک ظرف دیگر ۵ قاشق ماست را هم زده، ۵ عدد تخم مرغ، نمک و کمی زعفران آب کرده را به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم. سپس بقیه برنج آبکش شده و مایه لوبیا را با هم مخلوط کرده، به مایه تخم مرغی اضافه می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو قالبی



دو کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده را با دو عدد 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 قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو قالبی



روغن باقیمانده از گوشتهای قلقلی را از صافی رد می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو قالبی



ته دو قابلمه تفلون کوچک و متوسط (به قطر ۱۵ و ۲۰ سانت) را با روغن صاف کرده چرب می کنیم. تعدادی از گوشتهای قلقلی را دور آن می چینیم. مقداری از پلو زعفرانی را در قابلمه کوچک و مقداری از لوبیا پلو را در قابلمه متوسط ریخته، روی آن را با قاشق صاف می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو قالبی



ته دو قالب مستطیل شکل تفلون (به قطر ۲۶ سانت) را نیز چرب کرده، تعدادی از گوشتهای قلقلی را دور آن می چینیم. بقیه پلو زعفرانی را ته قالب ریخته، روی آن را صاف می کنیم. سپس بقیه لوبیا پلو را اضافه کرده و با قاشق روی آن را صاف می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو قالبی



فر را از نیم ساعت قبل روشن کرده، قالبها را در طبقه وسط فر با شعله متوسط (۱۶۰ الی ۱۸۰ درجه سانتیگراد) برای مدت نیم ساعت قرار می دهیم. سپس آن را از فر درآورده، می گذاریم سرد شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو قالبی



لوبیا پلو ساده و زعفرانی را از قالب گرد
درآورده، روی هم قرار می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه لوبیا پلو قالبی



لوبیا پلو قالبی آماده پذیرایی است.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در لوبیا پلو قالبی



حدود ۳۰۰۰ کیلو کالری



حدود ۱۰۰۰ کیلو کالری



حدود ۱۰۰۰ کیلو کالری

مقدار کالری موجود در کل لوبیا پلو قالبی حدود
۵۰۰۰ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی