

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

# نخود پلو با گوشت چرخ کرده



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

مهر دیرین

۱۳۹۱

Pmdirin.com

# مواد لازم برای نخود پلو با گوشت چرخ کرده



با این مقدار مواد لازم به اندازه یک دیس متوسط از "نخود پلو با گوشت چرخ کرده" خواهیم داشت.

سه فنجان

برنج

نمایش تصویر

دو فنجان

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

یک عدد

سیب زمینی درشت

نمایش تصویر

دو فنجان

نخود پخته

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

نمک، فلفل و

زرده چوبه

نمایش تصویر

یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

زعفران

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای نخود پلو با گوشت چرخ کرده



دو قاشق رب گوجه فرنگی  
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای نخود پلو با گوشت چرخ کرده



دو فنجان گوشت چرخ کرده  
معادل ۲۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای نخود پلو با گوشت چرخ کرده



دو فنجان نخود پخته یا یک قوطی نیم کیلویی کنسرو نخود فرنگی  
معادل ۲۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای نخود پلو با گوشت چرخ کرده



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای نخود پلو با گوشت چرخ کرده



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای نخود پلو با گوشت چرخ کرده



یک فنجان روغن  
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای نخود پلو با گوشت چرخ کرده



یک عدد پیاز متوسط  
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای نخود پلو با گوشت چرخ کرده



سه فنجان برنج  
معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای نخود پلو با گوشت چرخ کرده



یک عدد سیب زمینی درشت برای ته دیگ  
حدود ۳۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه نخود پلو با گوشت چرخ کرده



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

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه نخود پلو با گوشت چرخ کرده



دو فنجان نخود پخته شده یا کنسرو نخود فرنگی  
را به آن اضافه می کنیم تا مایه نخود پلو آماده  
شود.

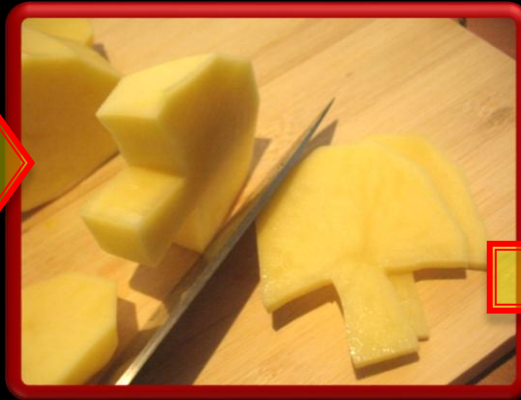
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه نخود پلو با گوشت چرخ کرده



برای تهیه ته دیگ :  
یک عدد سیب زمینی را به شکل قارچ برش  
می زنیم.

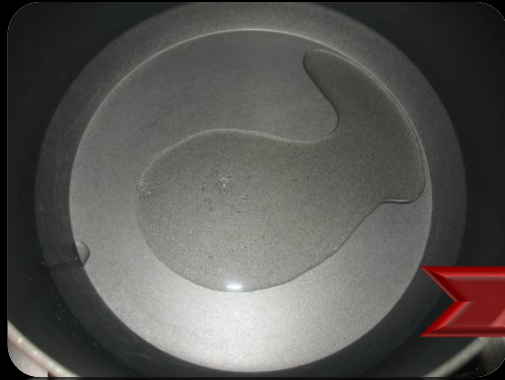
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه نخود پلو با گوشت چرخ کرده



کمی روغن ته یک قابلمه متوسط ریخته، سیب زمینی ها را روی آن می چینیم و کمی نمک به آن می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه نخود پلو با گوشت چرخ کرده



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه نخود پلو با گوشت چرخ کرده



قابلمه را روی شعله متوسط گذاشته تا برنج دم بکشد. بعد از حدود نیم ساعت نخود پلو آماده می باشد. آن را در ظرف می کشیده، ته دیگ را دور آن می چینیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه نخود پلو با گوشت چرخ کرده



نخود پلو را می توان با گوشت تکه ای و سیب زمینی به شکل نیم دایره نیز درست کرد و مطابق شکل با سس گوجه و برنج زعفرانی تزئین نمود.

## نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

# کالری موجود در نخود پلو با گوشت چرخ کرده



مقدار کالری موجود در کل غذا

۳۳۵۰ کیلو کالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک  
قاشق غذاخوری نخود پلو

۴۵ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی