

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ هست کلید در گنج حکیم

# نخود پلو با مرغ



Pmdirin.com



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 نخود پلو با مرغ



با این مقدار مواد لازم به اندازه یک دیس بزرگ از "نخود پلو با مرغ" خواهیم داشت.

یک عدد کامل  
سینه مرغ متوسط

نمایش تصویر

چهار فنجان

برنج

نمایش تصویر

چهار فنجان  
نخود فرنگی

نمایش تصویر

شش فنجان  
شبت خرد کرده

نمایش تصویر

نمک، فلفل و  
زردچوبه

نمایش تصویر

یک فنجان  
روغن

نمایش تصویر

زعفران

نمایش تصویر

سه عدد

پیاز

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه





# مواد لازم برای نخود پلو با مرغ



شش فنجان یا سه کاسه ماست خوری شبت خرد کرده

جمعاً معادل ۳۰۰ گرم شبت خرد کرده

یا ۶۰۰ گرم شبت پاک نکرده

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای نخود پلو با مرغ



یک سینه کامل مرغ  
جمعاً معادل نیم کیلو گرم

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای نخود پلو با مرغ



چهار فنجان یا دو کاسه ماست خوری نخود فرنگی  
جمعاً معادل نیم کیلو گرم

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای نخود پلو با مرغ



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای نخود پلو با مرغ



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران



# مواد لازم برای نخود پلو با مرغ



یک فنجان روغن (معادل صد گرم)

نصف فنجان برای پلو و نصف فنجان برای تفت دادن مرغ

خروج

تصویر قبلی





# مواد لازم برای نخود پلو با مرغ



سه عدد پیاز متوسط جمعاً معادل سیصد گرم

یک عدد برای پخت مرغ و دو عدد برای تهیه پیاز داغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای نخود پلو با مرغ



چهار فنجان برنج

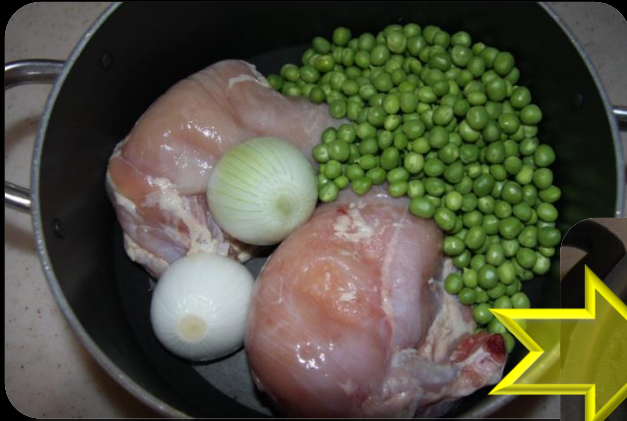
حدود نیم کیلو گرم

خروج

تصویر قبلی



# طرز تهیه نخود پلو با مرغ



یک سینه مرغ کامل (دو طرف سینه مرغ)، نیم کیلو نخود  
فرنگی، یک عدد پیاز، کمی نمک، فلفل و زردچوبه و یک  
لیوان آب را در یک قابلمه ریخته، تا حدود یک ساعت بپزد  
و آب آن تبخیر شود. در این موقع مرغ را جدا کرده، به  
قطعات درشت خرد می کنیم. پیاز را دور ریخته و نخود  
پخته را کنار می گذاریم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی



# طرز تهیه نخود پلو با مرغ



چهار فنجان برنج را با چهار قاشق نمک، دو ساعت خیس کرده، سپس آن را به صورت آبکش می پزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه نخود پلو با مرغ



برنج آبکش شده، نخود پخته و شبت خرد شده را با هم مخلوط کرده، همراه نصف فنجان روغن در یک قابلمه دم می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه نخود پلو با مرغ



دو عدد پیاز را با نصف فنجان روغن سرخ می کنیم. کمی زردچوبه اضافه کرده تا طلایی شود. سپس مرغ خرد شده را همراه زعفران آب کرده، اضافه می کنیم. کمی تفت می دهیم و شعله را خاموش می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه نخود پلو با مرغ



پلو و مرغ تفت داده  
را در دیس کشیده تا  
آماده پذیرایی شود.

## نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

# کالری موجود در نخود پلو با مرغ



مقدار کالری موجود در یک  
قاشق غذاخوری نخود پلو  
۳۰ کیلو کالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک  
قاشق غذاخوری مرغ تفت داده

۵۵ کیلو کالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در کل غذا

۴۰۰۰ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی