بسم الله الرحمن الرحیم هست کلید در گنج حکیم

پلو و کباب ماهیتابه

مهر دیرین
۱۳۹۱
Pmdirin.com

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

مواد لازم برای پلو و کباب ماهیتابه

با این مقدار مواد لازم به اندازه یک دیس متوسط از "پلو" و یک ماهیتابه بزرگ " کباب ماهیتابه " خواهیم داشت.

سه فنجان
برنج
نمایش تصویر

یک چهارم قاشق چایخوری
زعفران
نمایش تصویر

دو کاسه
ماست خوری سرپر
گوشت چرخ کرده
نمایش تصویر

دو عدد
پیاز
نمایش تصویر

نصف فنجان
روغن
نمایش تصویر

به میزان لازم
نمک و فلفل
نمایش تصویر

مواد لازم برای پلو و کباب ماهیتابه

نصف فنجان روغن (معادل ۵۰ گرم)

مواد لازم برای پلو و کباب ماهیتابه

دو عدد پیاز متوسط
معادل ۲۰۰ گرم

مواد لازم برای پلو و کباب ماهیتابه

یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

مواد لازم برای پلو و کباب ماهیتابه

نمک و فلفل به میزان لازم

تصویر قبلی

خروج

مواد لازم برای پلو و کباب ماهیتابه

سه فنجان برنج معادل ۴۰۰ گرم

تصویر قبلی

خروج

مواد لازم برای پلو و کباب ماهیتابه

دو کاسه ماست خوری سرپر گوشت چرخ کرده
یا شش فنجان گوشت چرخ کرده
معادل ۶۰۰ گرم

طرز تهیه پلو و کباب ماهیتابه

برای تهیه پلو :

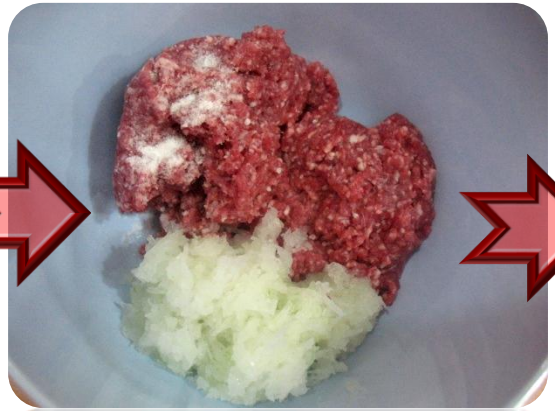
سه فنجان برنج را بعد از شستن، با سه قاشق غذاخوری نمک، حدود یک الی سه ساعت خیس می کنیم سپس آن را در آب جوش ریخته و آبکش می کنیم.

تصویر بعدی
مواد لازم
خروج

طرز تهیه پلو و کباب ماهیتابه

برنج آبکش شده را در یک قابلمه متوسط ریخته، روی شعله می گذاریم. بعد از ۵ الی ۱۰ دقیقه، نصف فنجان روغن و یک فنجان آب را مخلوط کرده، روی برنج می دهیم. برنج را دم می کنیم. بعد از حدود نیم الی یک ساعت برنج می پزد. آن را در دیس می کشیم.

طرز تهیه پلو و کباب ماهیتابه



برای تهیه کباب ماهیتابه :

دوکاسه ماست خوری سرپر گوشت چرخ کرده، دو عدد پیاز رنده شده (با دنده ریز)، نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده، ورز می دهیم.

طرز تهیه پلو و کباب ماهیتابه

گوشت ورز داده شده را در یک ماهیتابه بزرگ پهن کرده، با یک کفگیر چوبی برش می دهیم. ماهیتابه را روی شعله کم می گذاریم. در ماهیتابه را گذاشته تا کباب خود را بگیرد. در حین پخت روی محل برش قبلی را دوباره برش می دهیم.

طرز تهیه پلو و کباب ماهیتابه

کباب پخته شده را برمی گردانیم. در ظرف را نمی گذاریم تا آب کباب تبخیر شود و کباب به روغن بیفتد. اکنون شعله را خاموش می کنیم. کباب ماهیتابه آماده است.

طرز تهیه پلو و کباب ماهیتابه

مقداری پلو زعفرانی تهیه کرده، روی پلو سفید می کشیم. سپس کباب را روی آن قرار می دهیم و با کمی سماق آن را تزئین می کنیم تا آماده پذیرایی شود.

نوش جان

مدلهای مختلف پلو و کباب ماهیتابه

مدلهای مختلف پلو و کباب ماهیتابه

ابتدا پلو سفید را در دیس کشیده، و روی آن پلو زعفرانی می کشیم. سپس کبابهای ماهیتابه ای را دور آن می چینیم.

مدلهای مختلف پلو و کباب ماهیتابه

ابتدا پلو سفید را در دیس کشیده، و روی آن پلو زعفرانی می کشیم. سپس کبابهای ماهیتابه ای را دور آن چینده، با سماق و گوجه فرنگی آن را تزئین می کنیم.

تصویر قبلی

خروج

مدلهای مختلف پلو و کباب ماهیتابه

ابتدا مایه کباب را در ماهیتابه ریخته، روی آن را صاف می کنیم و به هشت قسمت برش می زنیم. سپس یک کدو را برش زده، روی آن می چینیم و کمی نمک روی کدو می پاشیم. در ماهیتابه را گذاشته، روی شعله می گذاریم تا کباب بپزد. در انتها کباب را برگردانده تا طرف دیگر آن نیز برای ۵ دقیقه سرخ شود. اکنون کباب آماده است. آن را در ظرف کشیده و با گوجه فرنگی، سس خردل و نخود فرنگی آن را تزئین می کنیم.

مدلهای مختلف پلو و کباب ماهیتابه

ابتدا مایه کباب را در ماهیتابه ریخته، روی آن را صاف می کنیم و به هشت قسمت برش می زنیم. سپس در ماهیتابه را گذاشته، روی شعله می گذاریم تا بپزد. در انتها کباب را برگردانده تا طرف دیگر آن نیز برای ده دقیقه سرخ شود. اکنون کباب آماده است. آن را در ظرف کشیده و با گوجه فرنگی، سس خردل و سماق آن را تزئین می کنیم.

تصویر قبلی

خروج

مدلهای مختلف پلو و کباب ماهیتابه

ابتدا مایه کباب را در ماهیتابه ریخته، روی آن را صاف می کنیم. با یک کاسه وسط آن را گرد برش داده و کناره های آن را نیز مانند یک توپ فوتبال برش می زنیم. سپس در ماهیتابه را گذاشته، روی شعله گذاشته تا کباب بپزد. در انتها کباب را برگردانده تا طرف دیگر آن نیز برای ده دقیقه سرخ شود. اکنون کباب آماده است. آن را در ظرف کشیده و با کاهو خرد شده آن را تزئین می کنیم. در روغن باقیمانده از کباب برشهایی از گوجه فرنگی قرار داده و روی آن کمی نمک و سماق می پاشیم. در ماهیتابه را گذاشته تا گوجه ها پخته شده، آب آن کشیده شود. و آماده پذیرایی شود.

مدلهای مختلف پلو و کباب ماهیتابه

ابتدا مایه کباب را در ماهیتابه ریخته، روی آن را صاف می کنیم و روی آن برشهای مستصیل شکل ایجاد می کنیم. سپس در ماهیتابه را گذاشته، روی شعله می گذریم تا بپزد. در انتها کباب را برگردانده تا طرف دیگر آن نیز برای ده دقیقه سرخ شود. اکنون کباب آماده است. برنج سفید و زعفرانی را در ظرف کشیده، کبابها را روی آن می چینیم و کمی سماق روی کبابها می ریزیم تا آماده پذیرایی شود.

تصویر قبلی

خروج

کالری موجود در پلو و کباب ماهیتابه

مقدار کالری موجود در کل این غذا
۳۴۷۰ کیلوکالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک قاشق غذاخوری پلو
۳۰ کیلوکالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در پلو
۱۹۰۰ کیلوکالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در کباب
۱۵۷۰ کیلوکالری
می باشد.