

بِسْمِ

الله

الرحمن

الرحيم

هست

کلید

در گنج

حکیم

پلو ذرت



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

مواد لازم

کالری پلو

خروج



مواد لازم

برای تهیه

پلو

ذرت

با این مقدار مواد لازم حدوداً
به اندازه یک دیس متوسط از
”پلو ذرت“ خواهیم داشت.

دو کاسه ماست خوری

برنج

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

کنسرو ذرت

نمایش تصویر

یک کاسه

ماست خوری سرپر

سینه مرغ

نمایش تصویر

دو عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک چهارم
فاشقی چایخوری

زعفران

نمایش تصویر

نصف فدان

روغن

نمایش تصویر

به مقدار لازم

نمک

نمایش تصویر

طرز تهیه

کالری پلو

تصویر قبلی

خروج

ذرت

پلو

برای تهیه

مواد لازم



نمک به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

ذرت

پلو

برای تهیه

مواد لازم



نصف فنجان روغن

حدود ۵۰ گرم

یا پنج قاشق غذاخوری روغن

خروج

تصویر قبلی

ذرت

پلو

برای تهیه

مواد لازم



دو کاسه ماست خوری برنج
معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

ذرت

پلو

برای تهیه

مواد لازم



یک جفت سینه کامل مرغ

معادل ۳۰۰ گرم برای تهیه یک کاسه ماست

خوری سرپر سینه مرغ تکه شده

خروج

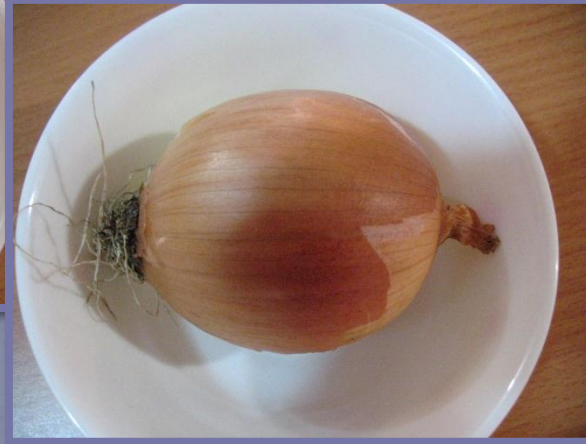
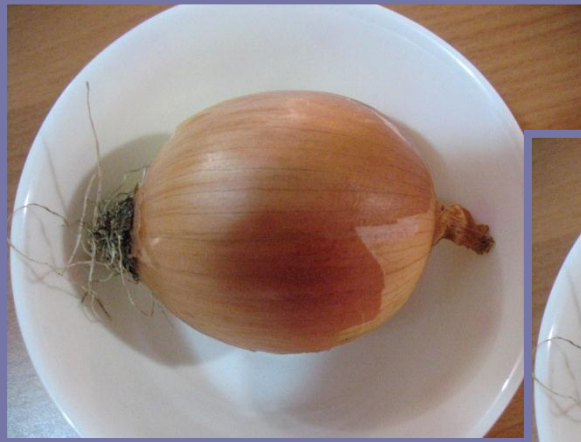
تصویر قبلی

ذرت

پلو

برای تهیه

مواد لازم



دو عدد پیاز
حدود ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

ذرت

پلو

برای تهیه

مواد لازم



یک قوطی نیم کیلویی کنسرو ذرت
معادل یک کاسه ماست خوری
حدود ۲۵۰ گرم کنسرو ذرت آبکش شده

خروج

تصویر قبلی

ذرت

پلو

برای تهیه

مواد لازم



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران
آسیاب شده

خروج

تصویر قبلی

ذرت

پلو

تهیه

طرز



سینه مرغ را شسته، خرد می کنیم و با کمی نمک
و فلفل و دو عدد پیاز خرد شده، مخلوط کرده، دو
ساعت کنار می گذاریم.
زعفران آسیاب شده را با کمی آب جوش روی
کتری در حال جوش دم میکنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

ذرت

پلو

تهیه

طرز



پیازها را از سینه مرغ جدا کرده، سینه مرغ را با نصف فنجان روغن و زعفران دم کرده، نیم ساعت با شعله کم می پزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

ذرت

پلو

تهیه

طرز



یک کاسه کنسرو ذرت را اضافه کرده، تفت می دهیم تا مایه
ذرت و مرغ آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

ذرت

پلو

تهیه

طرز



برنج را آبکش کرده، با مایه ذرت و مرغ
مخلوط کرده، آن را دم می کنیم.
کمی از مایه ذرت و مرغ را برای تزئین کنار
می گذاریم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

ذرت

پلو

تهیه

طرز



پلو آماده پذیرایی می باشد با کمی
برنج زعفرانی و مایه ذرت باقیمانده،
آن را تزئین می کنیم.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری پلو

ذرت

پلو

موجود در

کالری



مقدار کالری موجود در یک بشقاب
از پلو (یک چهارم دیس) حدود
۶۷۰ کیلوکالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در کل
پلو (یک دیس متوسط) حدود
۲۷۰۰ کیلوکالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی