

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

پلو آبکش

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



Pmdirin.com

مواد لازم برای پلو آبکش



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

سه فنجان

برنج

نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری

نمک

نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای پلو آبکش



نصف فنجان روغن (معادل ۵۰ گرم)

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پلو آبکش



سه قاشق غذاخوری نمک

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پلو آبکش

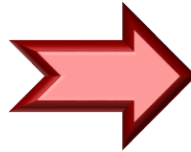


سه فنجان برنج معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه پلو آبکش



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.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه پلو آبکش



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.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه پلو آبکش



اکنون پلو آماده پذیرایی
می باشد.
نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در پلو آبکش



مقدار کالری موجود در کل پلو حدود

۱۹۰۰ کیلوکالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در

یک قاشق غذاخوری پلو حدود

۳۰ کیلوکالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی