

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

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

سبزی پلو



Pmdirin.com



خروج

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای تهیه سبزی پلو



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

سه کاسه ماست خوری

سبزی پلو خرد کرده

نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری

نمک

نمایش تصویر

سه فنجان

برنج

نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای تهیه سبزی پلو



نصف فنجان روغن
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سبزی پلو



سه قاشق غذاخوری نمک

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سبزی پلو



سه فنجان برنج
تقریباً معادل ۳۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سبزی پلو



ششصد گرم سبزی پلو پاک نکرده که حدود ۳۰۰ گرم سبزی
پلو پاک کرده و خرد کرده خواهد داد.

معادل سه کاسه ماست خوری سبزی پلو خرد شده

شامل : شبت (شوید)، گشنیز، تره، جعفری

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه سبزی پلو



سه فنجان برنج را یکی دو ساعت با سه قاشق غذاخوری نمک خیس کرده، سپس در آب جوش ریخته، آبکش می کنیم (برنج برای سبزی پلو باید کمی زنده آبکش شود). برنج آبکش شده را با سه کاسه ماست خوری سبزی پلو خرد کرده، مخلوط می کنیم. ته یک قابلمه بزرگ را دو قاشق غذاخوری روغن ریخته، سبزی پلو را در آن می ریزیم و بعد روی برنج سه قاشق غذاخوری روغن ریخته، دم می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه سبزی پلو



سبزی پلو را در ظرف کشیده
تا آماده پذیرایی شود.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در سبزی پلو



مقدار کالری موجود
در یک قاشق غذاخوری سبزی پلو حدوداً
۳۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود
در یک دیس متوسط سبزی پلو حدوداً
۱۸۵۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی