

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

سبزی پلو با تن ماهی قالبی



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



Pmdirin.com

خروج

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای سبزی پلو با تن ماهی قالبی



با این مقدار مواد لازم
به اندازه یک دیس کوچک از
"سبزی پلو با تن ماهی قالبی"
خواهیم داشت.

یک کاسه
ماست خوری

سبزی پلو

خرد کرده
نمایش تصویر

دو قاشق
ماست
نمایش تصویر

یک فنجان
برنج
نمایش تصویر

یک چهارم
قاشق چایخوری
زعفران
نمایش تصویر

یک قوطی
۱۸۰ گرمی
تن ماهی
نمایش تصویر

نمک
نمایش تصویر

دو عدد
تخم مرغ
نمایش تصویر

وسایل
مورد نیاز
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

وسایل لازم برای سبزی پلو با تن ماهی قالبی



یک قالب مستطیل شکل به طول ۲۶ سانت
و گاز فر دار مورد نیاز می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو با تن ماهی قالبی



یک فنجان برنج
حدود ۱۳۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو با تن ماهی قالبی



دو عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو با تن ماهی قالبی



یک قوطی تن ماهی ۱۸۰ گرمی

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو با تن ماهی قالبی



دو قاشق غذاخوری ماست
حدود ۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو با تن ماهی قالبی



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو با تن ماهی قالبی



یک کاسه ماست خوری سبزی پلو خرد کرده، حدود ۹۰ گرم

شامل: جعفری، تره، گشنیز و شوید

حدود ۲۰۰ گرم سبزی پلو پاک نکرده نیاز می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو با تن ماهی قالبی



نمک به مقدار لازم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه سبزی پلو با تن ماهی قالبی



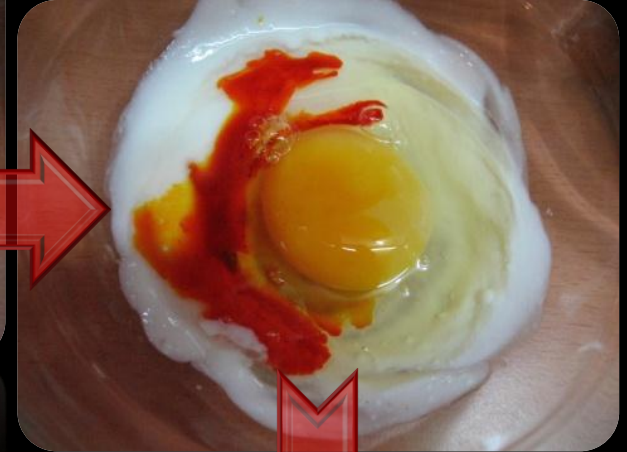
یک فنجان برنج را با یک قاشق غذاخوری نمک حدود یک ساعت خیس می کنیم سپس آن را به صورت آبکش می پزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه سبزی پلو با تن ماهی قالبی



یک قاشق ماست را هم زده، یک عدد تخم مرغ، زعفران و کمی نمک به آن اضافه می کنیم .

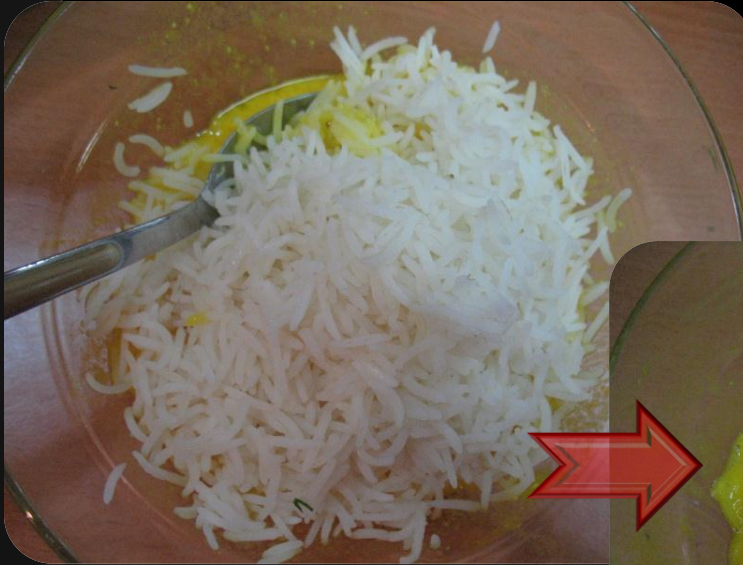
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سبزی پلو با تن ماهی قالبی



نصف بیشتر برنج آبکش شده (حدود دو سوم) را در مایه تخم مرغی ریخته، هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سبزی پلو با تن ماهی قالبی



یک قاشق دیگر ماست را هم زده، یک عدد تخم مرغ و کمی نمک به آن اضافه می کنیم. بقیه برنج آبکش شده و سبزی خرد شده را به آن اضافه کرده، هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سبزی پلو با تن ماهی قالبی



ته قالب مستطیل شکل به طول ۲۶ سانتی متر را کمی چرب می کنیم و برنج زعفرانی را در آن می ریزیم. روی برنج را با قاشق صاف می کنیم سپس وسط برنج را با قاشق گود می کنیم تا محلی برای قرار گرفتن تن ماهی شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سبزی پلو با تن ماهی قالبی



یک قوطی تن ماهی را برداشته، روغن آن را جدا می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سبزی پلو با تن ماهی قالبی



دو سوم تن ماهی را روی برنج زعفرانی می ریزیم سپس سبزی پلو را اضافه کرده، روی آن را با قاشق صاف می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سبزی پلو با تن ماهی قالبی



یک تکه فویل آلومینیومی روی قالب می گذاریم و آن را به مدت ۴۵ دقیقه در وسط فر با شعله متوسط (۱۶۰ الی ۱۸۰ درجه سانتیگراد) قرار می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سبزی پلو با تن ماهی قالبی



پلو پخته شده را در ظرف بر می گردانیم و بقیه تن ماهی را روی آن می ریزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سبزی پلو با تن ماهی قالبی



اطراف غذا را می توان با برشهایی از گوجه فرنگی و سس خردل تزئین کرد. نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در سبزی پلو با تن ماهی قالبی



مقدار کالری موجود در کل این غذا
۸۵۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک برش این غذا (یک چهارم آن)
۲۱۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی