

# سبزی پلو با کوکو



Pmdirin.com



خروج

کالری غذا

مواد لازم

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 سبزی پلو با کوکو



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

پنج کاسه ماست خوری

**سبزی پلو**

**خرد کرده**

نمایش تصویر

چهار عدد

**تخم مرغ**

نمایش تصویر

سه فنجان

**برنج**

نمایش تصویر

یک فنجان

**روغن**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای سبزی پلو با کوکو



نصف فنجان روغن برای تهیه سبزی پلو و  
نصف فنجان روغن برای تهیه کوکو  
جمعاً معادل یک فنجان ( ۱۰۰ گرم ) روغن

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو با کوکو



چهار عدد تخم مرغ برای تهیه کوکو

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو با کوکو



سه فنجان برنج  
تقریباً معادل ۳۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

## مواد لازم برای سبزی پلو با کوکو



یک کیلو سبزی پلو پاک نکرده  
حدود نیم کیلو (۵ کاسه ماست  
خوری) سبزی پلو پاک کرده و  
خرد کرده خواهد داد.

سه کاسه ماست خوری سبزی  
خرد شده برای تهیه سبزی پلو

و  
دو کاسه ماست خوری سبزی  
خرد شده برای تهیه کوکو  
نیاز می باشد.

سبزی شامل : شبت (شوید)، گشنیز، تره،  
جعفری



خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه سبزی پلو با کوکو



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.

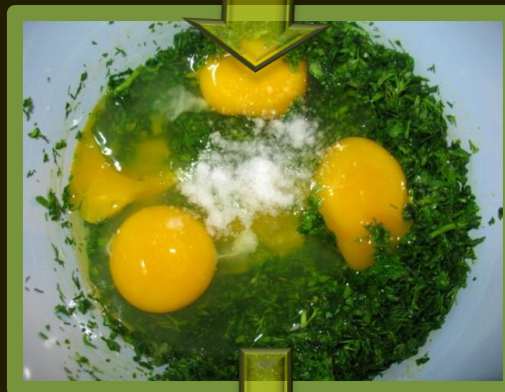
بعد از حدود نیم ساعت الی ۴۵ دقیقه سبزی پلو آماده می شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه سبزی پلو با کوکو



دو کاسه سبزی تازه خرد کرده،  
چهار عدد تخم مرغ، نمک و فلفل را  
با یکدیگر مخلوط می کنیم تا مایه  
کوکو سبزی آماده شود.  
تازه بودن سبزی، در معطر و خوشمزه شدن  
کوکو بسیار موثر است.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه سبزی پلو با کوکو



نصف فنجان روغن را در یک ماهیتابه متوسط داغ کرده، مایه کوکو را در آن می ریزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه سبزی پلو با کوکو



در ماهیتابه را پنج دقیقه می گذاریم تا کوکو کمی سفت شود سپس کوکو را به شش یا هشت قسمت برش می دهیم و در ظرف را نمی گذاریم تا قسمتهای برش خورده سرخ و برشته شود سپس آن را برمی گردانیم تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود.

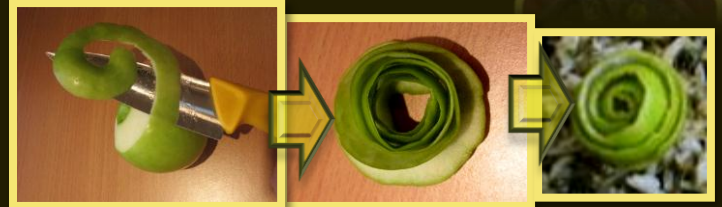
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه سبزی پلو با کوکو



سبزی پلو را در ظرف کشیده کوکو را دور آن می چینیم. با ته دیگ سیب زمینی (به شکل قلب) و یا پوست لیمو ترش (و یا سیب ترش) که به شکل گل رز درآمده، می توان غذا را تزئین کرد.

## نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

## کالری موجود در سبزی پلو با کوکو



مقدار کالری موجود در یک  
تکه کوکو (یک ششم آن) حدوداً  
**۱۳۰ کیلو کالری**  
می باشد.



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



مقدار کالری موجود در یک  
تکه کوکو (یک هشتم آن) حدوداً  
**۹۵ کیلو کالری**  
می باشد.



مقدار کالری موجود  
در کل سبزی پلو حدوداً  
**۱۸۵۰ کیلو کالری**  
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی