

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

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



سبزی پلو کوکو  
با تن ماهی قالبی

خروج

کالری غذا

مواد لازم



# مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



وسایل  
مورد نیاز  
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری  
پنیر پیتزا  
نمایش تصویر

یک فنجان  
برنج  
نمایش تصویر

چهار عدد  
تخم مرغ  
نمایش تصویر

یک قوطی ۱۸۰ گرمی  
تن ماهی  
نمایش تصویر

یک چهارم  
قاشق چایخوری  
زعفران  
نمایش تصویر

دو قاشق  
غذاخوری  
ماست  
نمایش تصویر

دو کاسه  
سبزی خرد  
کرده  
نمایش تصویر

یک قاشق  
مربا خوری  
زرشک  
نمایش تصویر

یک قاشق مربا خوری  
خلال پسته و بادام  
نمایش تصویر

نمک  
نمایش تصویر

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

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

وسایل لازم برای سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



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

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



یک فنجان برنج  
حدود ۱۳۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



چهار عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



یک قوطی تن ماهی ۱۸۰ گرمی

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



دو قاشق غذاخوری ماست  
حدود ۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی



# مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



دو کاسه ماست خوری سبزی پلو خرد کرده  
حدود ۱۸۰ گرم سبزی پلو خرد کرده  
شامل: جعفری، تره، گشنیز و شوید  
۳۰۰ الی ۴۰۰ گرم سبزی پاک نکرده نیاز می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



نمک به مقدار لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



دو قاشق غذاخوری پنیر پیتزا معادل ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



دو قاشق مربا خوری خلال پسته و بادام  
جمعاً معادل ۱۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



یک قاشق مربا خوری زرشک معادل ۵ گرم

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه سبزی پلو کوکو 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 کوکو با تن ماهی قالبی



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه سبزی پلو کوکو 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 کوکو 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 یک کاسه ماست خوری سبزی خرد شده را به آن اضافه کرده، هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



دو عدد تخم مرغ، یک کاسه ماست خوری سبزی پلو خرد کرده و کمی نمک را برای تهیه کوکو سبزی با هم مخلوط می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



ته قالب مستطیل شکل به طول ۲۶ سانتی متر را کمی چرب می کنیم و سبزی پلو 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 کوکو 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 کوکو با تن ماهی قالبی



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



نصف دیگر تن ماهی را روی برنج زعفرانی می ریزیم سپس کوکو سبزی را به آن اضافه می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



قالب را به مدت ۴۵ دقیقه در وسط فر با  
شعله متوسط (۱۶۰ تا ۱۸۰ درجه  
سانتیگراد) قرار می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



پلو پخته شده را از فر درآورده، بعد از نیم ساعت سرد شدن، آن را در ظرف بر می گردانیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



پنیر پیتزا را روی پلو ریخته، و با خلال بادام، پسته و زرشک آن را تزئین می کنیم سپس ۳ دقیقه آن را در فر می گذاریم تا پنیر ذوب شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



غذا آماده است.  
نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

# کالری موجود در سبزی پلو کوکو با تن ماهی قالبی



مقدار کالری موجود در کل این غذا  
۱۱۰۰ کیلو کالری  
می باشد.



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی