

# سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



Pmdirin.com



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

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



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



هشت کاسه  
ماست خوری  
**سبزی پلو**  
خرد کرده  
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری  
**جعفری**  
خرد کرده  
نمایش تصویر

یک چهارم قاشق  
مربا خوری  
**زعفران**  
نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری  
**آرد گندم**  
نمایش تصویر

شانزده عدد  
**تخم مرغ**  
نمایش تصویر

یک قوطی  
**تن ماهی**  
نمایش تصویر

دو فنجان  
**روغن**  
نمایش تصویر

سه فنجان  
**برنج**  
نمایش تصویر

**وسایل لازم**  
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



دو فنجان روغن  
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

وسایل لازم برای سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



یک قالب تفلون مستطیل شکل به ابعاد ۲۷ در ۳۷ سانت  
گاز فر دار

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



یک قوطی تن ماهی ۱۸۰ گرمی

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



یک چهارم قاشق مربا خوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



دو قاشق غذاخوری جعفری خرد کرده  
تقریباً معادل ۱۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



سه فنجان برنج  
تقریباً معادل ۳۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی





دو کیلو گرم سبزی پلو پاک نکرده که حدود ۸۰۰ گرم سبزی  
پلو پاک کرده و خرد کرده خواهد داد.

معادل هشت کاسه ماست خوری سبزی پلو خرد شده

شامل : شبت (شوید)، گشنیز، تره، جعفری

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



سه قاشق غذاخوری آرد گندم  
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



شانزده عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



دو عدد تخم مرغ را شکسته، سه قاشق آرد گندم را به آن اضافه کرده، هم می زنیم تا مایه یکنواختی به دست آید. سپس چهار عدد تخم مرغ دیگر، کمی زعفران آب کرده، نمک و دو قاشق جعفری خرد کرده را اضافه کرده، هم می زنیم تا مایه تخم مرغی به دست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

## طرز تهیه سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



نصف فنجان روغن ته یک قالب مستطیلی (به ابعاد ۳۷ در ۲۷ سانتی متر) می ریزیم. سپس مایه تخم مرغی را ته قالب ریخته، طبقه بالایی فر با حرارت متوسط (۱۶۰ الی ۱۸۰ درجه سانتیگراد) برای مدت ۵ دقیقه قرار می دهیم تا مایه تخم مرغی بسته شود.

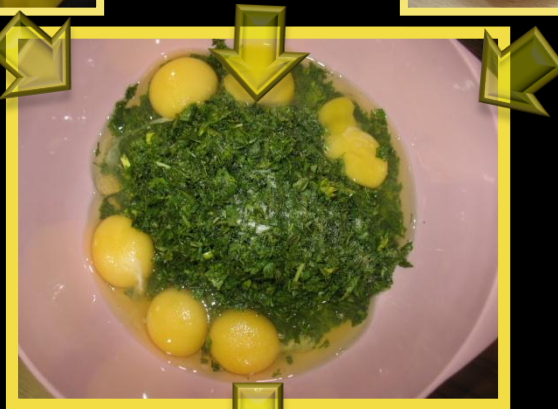
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



سه کاسه ماست خوری سبزی  
پلو خرد شده را با شش عدد تخم  
مرغ و کمی نمک مخلوط کرده،  
هم می زنیم تا مایه کوکو سبزی  
حاضر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



مایه کوکو سبزی را روی مایه تخم مرغی بسته شده ریخته، روی آن را صاف می کنیم و دوباره آن را برای ۱۰ دقیقه در طبقه بالای فر قرار می دهیم تا کوکو سبزی بسته شود. سپس روغن یک عدد تن ماهی را جدا کرده، کنار می گذاریم و تن ماهی را روی کوکو سبزی قرار می دهیم و کوکو سبزی را حول تن ماهی لوله کرده، دوباره برای ۵ دقیقه در فر قرار می دهیم تا رولت سبزی آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



رولت سبزی را یکی دو ساعت در یخچال قرار داده، تا سرد و سفت شود. سپس آن را برش می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



دو کاسه ماست خوری سبزی  
پلو خرد شده را با چهار عدد تخم  
مرغ و کمی نمک مخلوط کرده،  
هم می زنیم تا دوباره مایه ای  
برای کوکو سبزی حاضر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



در یک ماهیتابه متوسط یک فنجان روغن ریخته، آن را داغ می کنیم و مایه کوکو را در آن می ریزیم و چهار عدد از رولتها را روی آن قرار می دهیم. سپس در ماهیتابه را گذاشته تا کوکو بسته شود و بعد آن را برش داده و دوباره در ظرف را می گذاریم تا کوکو کاملاً پخته شود و محل برش نیز برشته شود.

(طرف دیگر این کوکو برگردانده نمی شود)

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



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 کمی روغن ریخته، سبزی پلو را در آن می ریزیم و بعد روی برنج حدود نصف فنجان روغن ریخته، دم می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



رولت سبزی را دور سبزی  
پلو چیده، کمی برنج  
زعفرانی وسط آن می  
ریزیم و کوکو ها را در  
ظرف می کشیم تا غذا  
آماده پذیرایی شود.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

## کالری موجود در سبزی پلو کوکو با رولت سبزی



مقدار کالری موجود  
در یک دیس سبزی پلو با رولت حدوداً  
**۲۸۰۰ کیلو کالری** می باشد.



مقدار کالری موجود در یک  
برش از رولت سبزی (یک دهم آن) حدوداً  
**۱۹۰ کیلو کالری** می باشد.



مقدار کالری موجود در یک  
تکه از کوکو سبزی (یک چهارم آن) حدوداً  
**۵۲۰ کیلو کالری** می باشد.



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