

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

# شبت باقلا پلو (شوید باقالی)

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



Pmdirin.com

## مواد لازم برای شبت باقلا پلو



با این مقدار مواد لازم به اندازه یک دیس بزرگ از "شبت باقلا پلو" خواهیم داشت.



سه فنجان  
باقلا (باقالی)

نمایش تصویر

شش فنجان  
شبت (شوید)

نمایش تصویر

یک فنجان  
روغن

نمایش تصویر

سه فنجان  
برنج

نمایش تصویر

نمک

نمایش تصویر

طرز تهیه

کالری غذا

تصویر قبلی

خروج





# مواد لازم برای شبت باقلا پلو



سه فنجان باقلا خرد کرده معادل ۲۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای شبت باقلا پلو



شش فنجان شبت خرد کرده معادل ۲۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای شبت باقلا پلو



نمک به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای شبت باقلا پلو



یک فنجان روغن معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی



# مواد لازم برای شبت باقلا پلو



سه فنجان برنج  
معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه شبت باقلا پلو



سه فنجان برنج را یکی دو ساعت با سه قاشق غذاخوری نمک خیس کرده، سپس در آب جوش ریخته، آبکش می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی



## طرز تهیه شبت باقلا پلو



برنج آبکش شده را با سه فنجان باقلا و شش فنجان شبت خرد کرده مخلوط کرده در قابلمه می کشیم و یک فنجان روغن روی آن می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شبت باقلا پلو



قابلمه را روی شعله گذاشته تا قابلمه داغ شود سپس حدود یک فنجان آب در آن می ریزیم و میگذاریم تا برنج دم بکشد. بعد از حدود ۳۰ الی ۴۵ دقیقه شبت باقلا پلو آماده است آن را در ظرف می کشیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

## نوش جان



# کالری موجود در شبت باقلا پلو



مقدار کالری موجود در شبت باقلا پلو  
**۲۶۶۰ کیلو کالری** می باشد.



مقدار کالری موجود در یک کاسه شبت باقلا پلو  
**۳۰۰ کیلو کالری** می باشد.



مقدار کالری موجود در یک قاشق  
فذاختوری شبت باقلا پلو  
**۴۰ کیلو کالری** می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی