

شبت باقلا پلو با ته چین



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 شبت باقلا پلو با ته چین



با این مقدار مواد لازم به
اندازه یک دیس متوسط از
”شبت باقلا پلو با ته چین“
خواهیم داشت.

دو کاسه ماست
خوری

برنج

نمایش تصویر

چهار کاسه
ماست خوری

شبت

نمایش تصویر

دو کاسه ماست
خوری

باقلا

نمایش تصویر

دو عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

یک چهارم قاشق
مرباخوری

زعفران

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

ماست

نمایش تصویر

یک و نیم فنجان

روغن

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای شبت باقلا پلو با ته چین



یک و نیم فنجان روغن
معادل ۱۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شبت باقلا پلو با ته چین



یک چهارم قاشق مرباخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شبت باقلا پلو با ته چین



دو کاسه ماست خوری برنج
تقریباً معادل ۵۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شبت باقلا پلو با ته چین



دو کاسه ماست خوری باقلا خرد کرده
تقریباً معادل ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شبت باقلا پلو با ته چین



چهار کاسه ماست خوری شبت خرد کرده
تقریباً معادل ۲۵۰ گرم شبت خرد کرده
حدود ۵۰۰ الی ۶۰۰ گرم شبت پاک نکرده نیاز می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شبت باقلا پلو با ته چین



دو قاشق غذاخوری ماست
معادل ۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شبت باقلا پلو با ته چین



دو عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه شبت باقلا پلو با ته چین



دو کاسه ماست خوری برنج را یکی دو ساعت با چهار قاشق غذاخوری نمک خیس می کنیم. دو کاسه ماست خوری باقلا را چند دقیقه در آب جوش ریخته تا پخته شود. سپس برنج را به آن اضافه کرده، آبکش می کنیم. در نهایت شبت را با برنج و باقلا مخلوط می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه شبت باقلا پلو با ته چین



دو قاشق غذاخوری ماست را هم زده، دو عدد تخم مرغ، زعفران آب کرده و کمی نمک به آن اضافه کرده، هم می زنیم. سپس دو کاسه ماست خوری شبت باقلا پلو آبکش شده را با آن مخلوط می کنیم تا مایه ته چین آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه شبت باقلا پلو با ته چین



نصف فنجان روغن ته یک قابلمه متوسط ریخته، آن را داغ می کنیم و مایه ته چین را در آن می ریزیم. در قابلمه را می گذاریم تا ته چین کمی بسته شود سپس آن را به هشت تکه برش می زنیم و دوباره در قابلمه را می گذاریم. بعد از آنکه ته چین کمی سرخ شد، روی محل برش قبلی را برش می زنیم و بعد آن را بر می گردانیم. در آخر بقیه برنج آبکش شده را روی آن ریخته و یک فنجان روغن روی آن می دهیم و برنج را دم می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه شبت باقلا پلو با ته چین



پلو دم کشیده را در ظرف
کشیده و ته چین های ته
قابلمه را دور برنج می
چینیم تا آماده پذیرایی
شود.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در شبت باقلا پلو با ته چین



مقدار کالری موجود در کل ته چین حدوداً
۱۴۰۰ کیلو کالری می باشد.

مقدار کالری موجود در یک تکه ته
چین (یک هشتم ته چین) حدوداً
۱۸۰ کیلو کالری می باشد.

مقدار کالری موجود
در کل شبت باقلا پلو با ته چین حدوداً
۳۷۰۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود
در یک قاشق غذاخوری پلو حدوداً
۴۰ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی