



# شبت باقلا قالبی با کوکو

(شوید باقالی)



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



Pmdirin.com

خروج

کالری غذا

مواد لازم

مدلهای مختلف غذا

# مواد لازم برای شبت باقلا قالبی با کوکو



یک و نیم فنجان

**باقلا (باقالی)**

نمایش تصویر

یک کاسه و یک فنجان

**شبت (شوید)**

نمایش تصویر

دویست گرم

**سینه مرغ**

نمایش تصویر

نمک، فلفل،

**زردچوبه و زعفران**

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

**پنیر پیتزا**

نمایش تصویر

پنج عدد

**تخم مرغ**

نمایش تصویر

هشتاد گرم

**روغن**

نمایش تصویر

یک عدد

**پیاز**

نمایش تصویر

سه قاشق

**ماست**

نمایش تصویر

دو فنجان

**برنج**

نمایش تصویر

**وسایل لازم**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مدلهای  
مختلف غذا

مواد لازم برای شبت باقلا قالبی با کوکو



پنج عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای شبت باقلا قالبی با کوکو



یک کاسه ماست خوری شبت خرد شده (معادل ۸۰ گرم) برای پلو قالبی  
یک فنجان شبت خرد کرده (معادل ۴۰ گرم) برای کوکو

خروج

تصویر قبلی

# وسایل لازم برای شبت باقلا قالبی با کوکو



برای تهیه مدل‌های مختلف شبت باقلا، قالب‌های تفلون به شکل مستطیل، قلب و گرد دالبر دار و همچنین گاز فردار نیاز می‌باشد.  
ابعاد قالبها در توضیح مدل‌های مختلف غذا به اختصاص آمده است.

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای شبت باقلا قالبی با کوکو



یک فنجان باقلا خرد کرده (معادل ۸۰ گرم) برای پلو قالبی  
نصف فنجان باقلا خرد کرده (معادل ۴۰ گرم) برای کوکو

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای شبت باقلا قالبی با کوکو



نصف فنجان روغن (معادل ۵۰ گرم) برای پلو قالبی  
سه قاشق غذاخوری روغن (معادل ۳۰ گرم) برای کوکو

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای شبت باقلا قالبی با کوکو



یک عدد پیاز متوسط  
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی



# مواد لازم برای شبت باقلا قالبی با کوکو



زردچوبه، نمک و فلفل به میزان لازم  
و یک چهارم قاشق مربا خوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای شبت باقلا قالبی با کوکو



دو فنجان برنج معادل ۲۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شبت باقلا قالبی با کوکو



دو قاشق غذاخوری پنیر پیتزا معادل ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای شبت باقلا قالبی با کوکو



یک طرف سینه مرغ درشت (معادل ۱۵۰ گرم) برای پلو قالبی  
نصف فنجان سینه مرغ (معادل ۵۰ الی ۶۰ گرم) برای کوکو

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شبت باقلا قالبی با کوکو

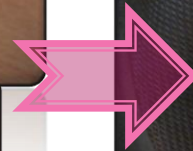


سه قاشق غذاخوری ماست معادل ۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



## برای تهیه پلو قالبی

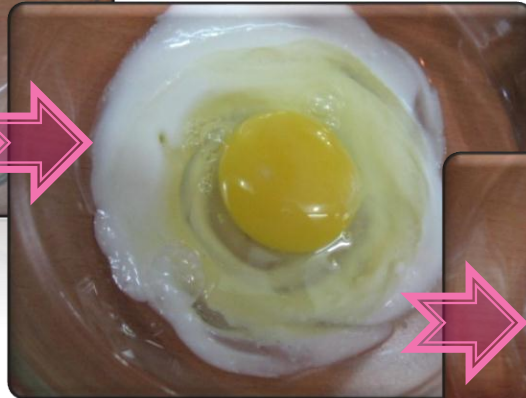
برنج را حدود یک ساعت خیس می کنیم سپس آن را به صورت آبکش می پزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



نصف برنج آبکش شده را در مایه تخم مرغی ریخته، هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



دو قاشق دیگر ماست را هم زده، دو عدد تخم مرغ و کمی نمک به آن اضافه می کنیم. بقیه برنج آبکش شده و یک کاسه ماست خوری شبت خرد شده و یک فنجان باقلا نیم پز را به آن اضافه کرده، هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



سینه مرغ را پخته، خرد می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



یک عدد پیاز را با نصف فنجان روغن سرخ می کنیم سپس مرغ خرد شده و کمی زعفران آب کرده اضافه کرده، تفت می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



ته قابلمه تفلون به قطر ۲۰ سانت را کمی چرب می کنیم و برنج زعفرانی 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 مرغ باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



یک قاشق پنیر پیتزا روی برنج زعفرانی می ریزیم سپس مرغ تفت داده شده و یک قاشق دیگر پنیر اضافه می کنیم. روی آن شبت باقلا ریخته و سطح آن را با قاشق صاف می کنیم.

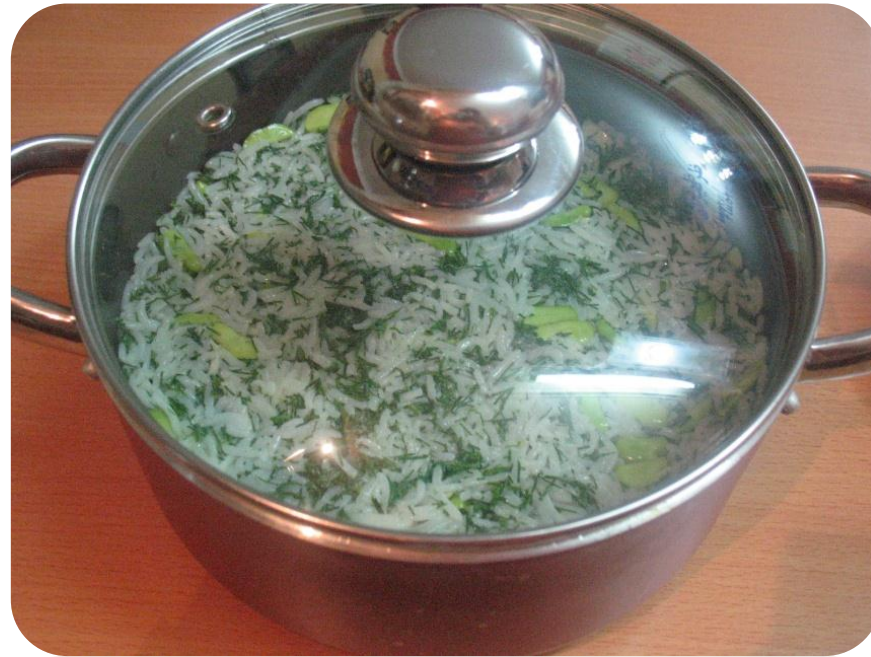
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



در ظرف را گذاشته و آن را به مدت ۴۵ دقیقه در وسط فر با شعله متوسط (۱۶۰ الی ۱۸۰ درجه سانتیگراد) قرار می دهیم. (و در صورتی که در ظرف پلاستیکی یا شیشه ای باشد، می توان آن را برای مدت ۲۰ دقیقه در مایکرو ویو قرار داد.)

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



پلو پخته شده را در ظرف بر  
می گردانیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



برای تهیه کوکو شبت باقلا

سینه مرغ و باقلا را با کمی نمک و آب  
پخته تا آب آن تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



دو عدد تخم مرغ، یک فنجان شبت، نصف فنجان باقلا، مرغ پخته شده، زعفران و کمی نمک را با هم مخلوط می کنیم تا مایه کوکو شبت باقلا آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



روغن را داغ کرده، مایه کوکو را در آن می ریزیم و در ظرف را می گذاریم تا کوکو کمی بسته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



کوکو را در دو الی سه مرحله  
برش می دهیم و در ظرف را  
نمیگذاریم تا لبه های کوکو نیز  
سرخ و برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



کوکو آماده شده را روی پلو  
قالبی قرار می دهیم و با یک  
گل رز از گوجه فرنگی آن را  
تزئین می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه شبت باقلا قالبی با کوکو



غذا آماده پذیرایی می باشد.  
نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

مدلهای  
مختلف غذا

# مدلهای مختلف شبت باقلا قالبی



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

## مدلهای مختلف شبت باقلا قالبی

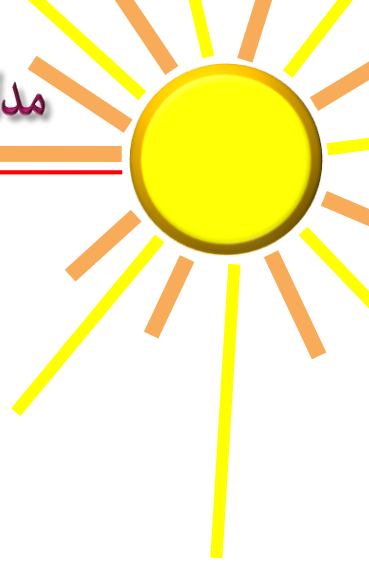


با نصف مواد لازم، شبت باقلا قالبی را در یک قابلمه کوچک به قطر ۱۵ سانت می پزیم. بعد یک قاشق پنیر پیتزا روی آن ریخته، سپس کمی مرغ زعفرانی و بعد یک قاشق دیگر پنیر پیتزا رنده شده به آن اضافه می کنیم. در نهایت خلال پسته و زرشک را به روغن آغشته کرده و آن را تزئین می کنیم.

خروج

تصویر قبلی

# مدلهای مختلف شبت باقلا قالبی



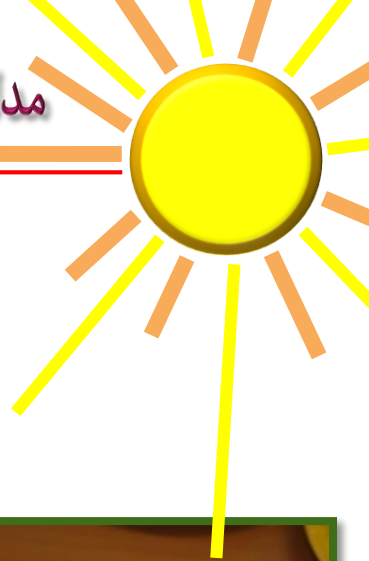
با مواد لازم ذکر شده، شبت باقلا قالبی را در یک قالب تفلون به شکل قلب به قطر ۲۴ سانت می پزیم. بعد یک قاشق پنیر پیتزا روی آن ریخته، سپس کمی مرغ زعفرانی و بعد یک قاشق دیگر پنیر پیتزا رنده شده به آن اضافه می کنیم. در نهایت خلال پسته و زرشک را به روغن آغشته کرده و آن را تزئین می کنیم.

خروج

تصویر قبلی



## مدلهای مختلف شبت باقلا قالبی

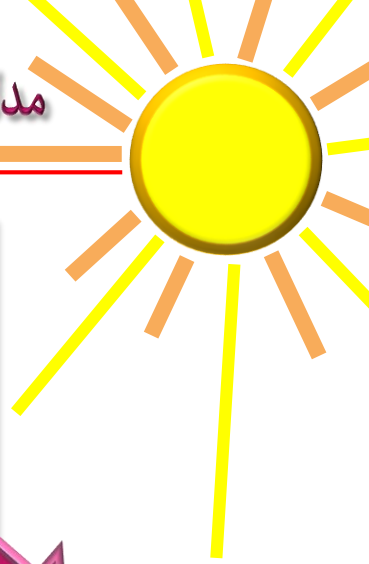


با نصف مواد لازم ذکر شده، شبت باقلا قالبی را در یک قالب تفلون به شکل مستطیل به طول ۲۶ سانت می پزیم. بعد یک قاشق پنیر پیتزا روی آن ریخته، سپس کمی مرغ زعفرانی و بعد یک قاشق دیگر پنیر پیتزا رنده شده به آن اضافه می کنیم. در نهایت خلال پسته و زرشک را به روغن آغشته کرده و آن را تزئین می کنیم.

خروج

تصویر قبلی

# مدلهای مختلف شبت باقلا قالبی

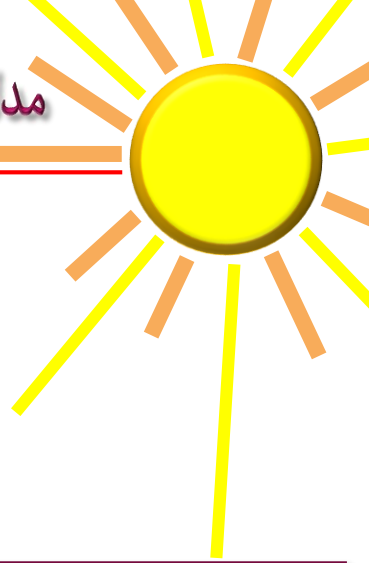


با نصف مواد لازم ذکر شده، شبت باقلا قالبی را در یک قالب تفلون به شکل مستطیل به طول ۲۶ سانت می پزیم. بعد یک قاشق پنیر پیتزا روی آن ریخته، سپس کمی مرغ زعفرانی و بعد یک قاشق دیگر پنیر پیتزا رنده شده به آن اضافه می کنیم. در نهایت خلال پسته و زرشک را به روغن آغشته کرده و آن را تزئین می کنیم.

خروج

تصویر قبلی

# مدلهای مختلف شبت باقلا قالبی



با مواد لازم ذکر شده، شبت باقلا قالبی را در یک قالب تفلون گرد با لبه های دالبر به قطر ۲۴ سانت می پزیم. بعد یک قاشق پنیر پیتزا روی آن ریخته، سپس کمی مرغ زعفرانی و بعد یک قاشق دیگر پنیر پیتزا رنده شده به آن اضافه می کنیم. در نهایت خلال پسته و زرشک را به روغن آغشته کرده و آن را تزئین می کنیم.

خروج

تصویر قبلی

# کالری موجود در شبت باقلا قالبی با گوکو



مقدار کالری موجود در کل این غذا  
۲۷۸۰ کیلوکالری  
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک تکه از این غذا  
(یک چهارم غذا)  
۷۰۰ کیلوکالری  
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک تکه از این غذا (یک هشتم غذا)  
۳۵۰ کیلوکالری  
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

مدلهای  
مختلف غذا