

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

# ته چین مرغ و بادنجان



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 تهیه ته چین مرغ و بادنجان



با این مقدار مواد لازم  
به اندازه یک دیس کوچک از  
"ته چین مرغ و بادنجان"  
خواهیم داشت.

نصف فنجان

**روغن**

نمایش تصویر

یک عدد

**بادنجان کوچک**

خرد کرده

نمایش تصویر

دو قاشق

**ماست**

نمایش تصویر

یک عدد

**پیاز**

نمایش تصویر

**وسایل  
مورد نیاز**  
نمایش تصویر

نصف

قاشق چایخوری

**زعفران**

نمایش تصویر

دو عدد

**تخم مرغ**

نمایش تصویر

یک عدد

**هویج**

نمایش تصویر

یک فنجان

**برنج**

نمایش تصویر

یک طرف

**سینه مرغ**

نمایش تصویر

نمک،

**فلفل و زردچوبه**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

## وسایل لازم برای تهیه ته چین مرغ و بادنجان



یک قالب مستطیل شکل به طول ۲۶ سانت و گاز فر دار مورد نیاز می باشد.  
این غذا را می توان در یک قابلمه تفلون کوچک و روی گاز تهیه کرد.

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای تهیه ته چین مرغ و بادنجان



یک فنجان برنج  
حدود ۱۳۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ته چین مرغ و بادنجان



نصف فنجان روغن

حدود ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ته چین مرغ و بادنجان



یک عدد پیاز  
حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ته چین مرغ و بادنجان



سه عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ته چین مرغ و بادنجان



یک طرف سینه مرغ

معادل ۱۵۰ گرم گوشت مرغ

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای تهیه ته چین مرغ و بادنجان



یک عدد هویج متوسط

حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ته چین مرغ و بادنجان



سه قاشق غذاخوری ماست  
حدود ۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ته چین مرغ و بادنجان



نصف قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ته چین مرغ و بادنجان



یک عدد بادنجان کوچک  
حدود صد گرم



خروج

تصویر قبلی



# مواد لازم برای تهیه ته چین مرغ و بادنجان



نمک، فلفل و زردچوبه  
به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه ته چین مرغ و بادنجان



یک عدد هویج و یک طرف سینه مرغ را با کمی نمک می پزیم.  
هویج را خرد کرده، کنار می گذاریم. مرغ پخته را ریش ریش می  
کنیم. یک عدد پیاز را با کمی روغن سرخ می کنیم و بعد پیاز داغ  
آماده شده، مرغ ریش شده و کمی زعفران آب کرده را با هم مخلوط  
می کنیم تا مایه وسط ته چین آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه ته چین مرغ و بادنجان



یک عدد بادنجان ریز را پوست کنده،  
حلقه حلقه می بریم و با کمی روغن  
سرخ می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه ته چین مرغ و بادنجان



یک فنجان برنج را با یک قاشق غذاخوری نمک حدود یک ساعت خیس می کنیم سپس آن را به صورت آبکش می پزیم.  
بهتر است برنج را کمی نرمتر آبکش کنیم.

خروج

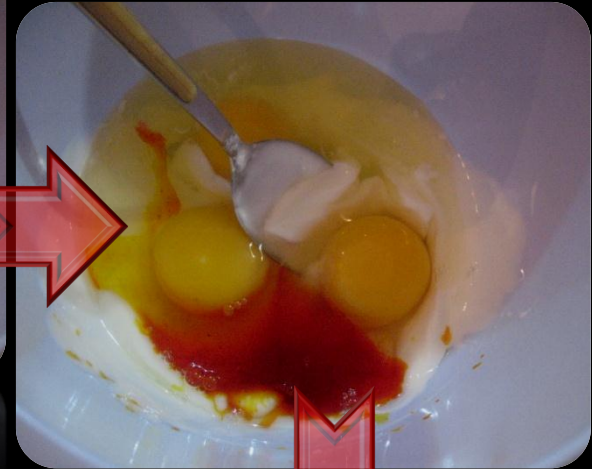
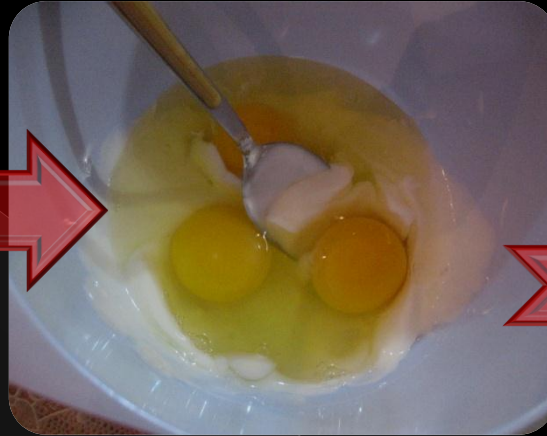
مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه ته چین مرغ و بادنجان



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه ته چین مرغ و بادنجان



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه ته چین مرغ و بادنجان



ته قالب مستطیل  
شکل به طول ۲۶  
سانتی متر را کمی  
چرب می کنیم و  
نصف 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 زعفرانی  
شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه ته چین مرغ و بادنجان



مرغ زعفرانی را به ته چین اضافه کرده، در صورت دلخواه برای خوش طعم شدن، دو قاشق غذاخوری پنیر پیتزا روی مرغ می ریزیم و در آخر بقیه برنج را اضافه کرده، روی آن را با قاشق صاف می کنیم و با فویل آلومینیومی روی آن را می پوشانیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه ته چین مرغ و بادنجان



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه ته چین مرغ و بادنجان



بعد از کمی سرد شدن، قالب را در  
ظرف بر می گردانیم و با بادنجان  
سرخ شده و هویج حلقه شده آن را  
تزیین می کنیم.  
همچنین در صورت دلخواه می  
توان بادنجان سرخ شده را وسط ته  
چین گذاشت.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه ته چین مرغ و بادنجان



اطراف غذا را می توان با برشهایی از گوجه فرنگی  
تزیین کرد. نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

# کالری موجود در ته چین مرغ و بادنجان



مقدار کالری موجود در کل این غذا حدود

۱۶۰۰ کیلو کالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک برش این غذا (یک هشتم آن) حدود

۲۰۰ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی