

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com



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

کیک ماکارونی  
مدل سوم

خروج

کالری غذا

مواد لازم



# مواد لازم برای کیک ماکارونی ۳



با این مقدار مواد لازم  
به اندازه یک دیس متوسط از  
"کیک ماکارونی" خواهیم  
داشت.

نصف عدد  
فلفل دلمه ای

نمایش تصویر

سه قاشق  
غذاخوری

ماست

نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری  
رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

۵ قاشق غذاخوری  
پنیر پیتزا

نمایش تصویر

دو عدد  
کوچک

سوسیس

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

نمک و  
فلفل

نمایش تصویر

سه عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

نصف  
فنجان

روغن

نمایش تصویر

۳۰۰ گرم

ماکارونی

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

زعفران

نمایش تصویر

وسایل لازم

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

## مواد لازم برای کیک ماکارونی ۳



یک عدد پیاز متوسط  
حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کیک ماکارونی ۳



نصف فلفل دلمه ای بزرگ

حدود ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

## مواد لازم برای کیک ماکارونی ۳



سیصد گرم ماکارونی  
یا حدود نصف بسته ماکارونی ۷۰۰ گرمی

خروج

تصویر قبلی

## مواد لازم برای کیک ماکارونی ۳



صد گرم سوسیس  
یا معادل دو قطعه سوسیس کوچک

خروج

تصویر قبلی

## مواد لازم برای کیک ماکارونی ۳

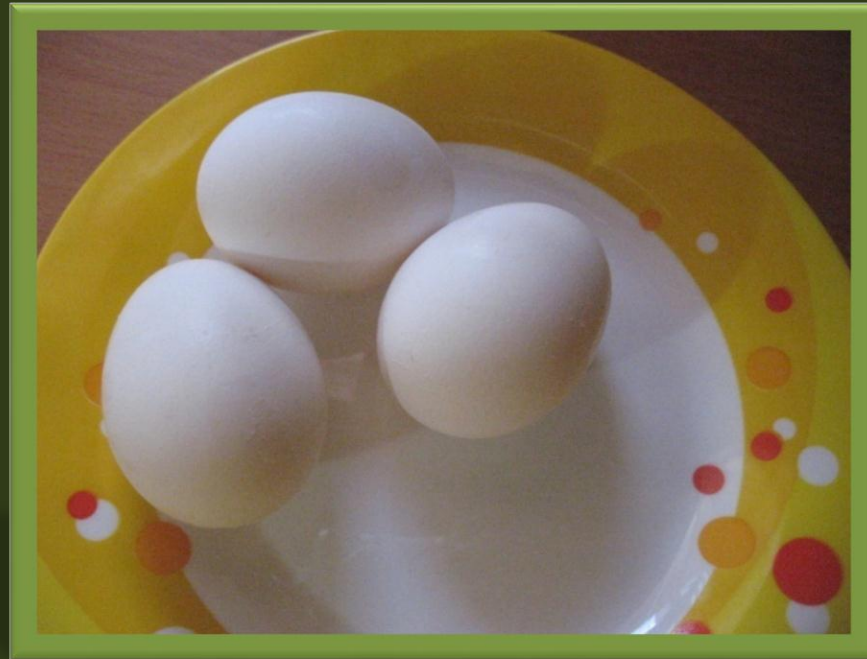


پنج قاشق غذاخوری پنیر پیتزا  
معادل ۵۰ گرم پنیر پیتزا رنده شده

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کیک ماکارونی ۳



سه عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی



## مواد لازم برای کیک ماکارونی ۳



۲۰۰ گرم گوشت چرخ کرده  
معادل یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده

خروج

تصویر قبلی

## مواد لازم برای کیک ماکارونی ۳



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

## وسایل لازم برای کیک ماکارونی ۳



قالب تفلون ۲۶ سانتی متر به شکل قلب  
گاز فردار

خروج

تصویر قبلی



## مواد لازم برای کیک ماکارونی ۳



سه قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی  
حدود ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کیک ماکارونی ۳



نصف فنجان روغن  
حدود پنجاه گرم

خروج

تصویر قبلی

## مواد لازم برای کیک ماکارونی ۳



نمک و فلفل به مقدار لازم

خروج

تصویر قبلی

## مواد لازم برای کیک ماکارونی ۳



سه قاشق غذاخوری ماست  
حدود ۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



یک عدد پیاز متوسط را با نصف فنجان روغن سرخ می کنیم. گوشت چرخ کرده را اضافه کرده هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی



## طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



نمک و فلفل و رب گوجه را  
اضافه می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



فلفل دلمه ای خرد شده را اضافه می کنیم. مایه گوشتی آماده می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



در یک قابلمه آب را جوش آورده و پنج قاشق نمک اضافه می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



ماکارونی های دراز را نصف کرده، در آب جوش می ریزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



ماکارونی حدود ده دقیقه که بپزد، نرم می شود. بعد از نرم شدن، آن را آبکش می کنیم و مقدار زیادی آب سرد روی آن می ریزیم.

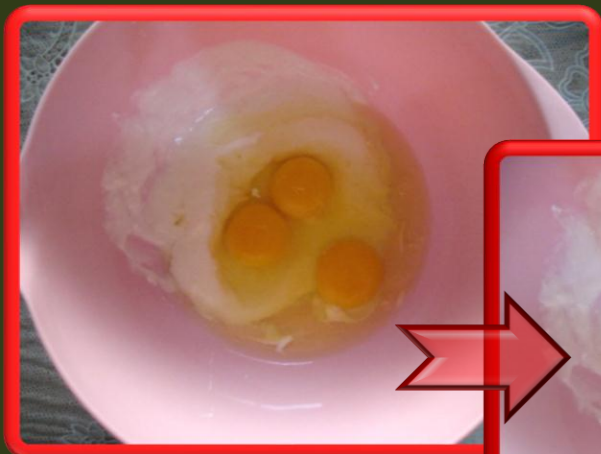
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



ماست را با قاشق هم زده، تخم مرغ و زعفران دم کرده را با آن مخلوط می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



ماکارونی آبکش شده را با مایه تخم مرغی مخلوط می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



ته قالب را با کمی روغن چرب  
می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



## طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



نصف ماکارونی را در قالب ریخته، دو سوم مایه گوشتی را روی آن می ریزیم سپس کمی پنیر پیتزا روی آن می پاشیم. مایه گوشتی نباید با کناره های ظرف تماس پیدا کند.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



بقیه ماکارونی را می ریزیم و روی قالب را با یک فویل می پوشانیم. ماکارونی را در قالب با دست یا قاشق فشرده می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



فر را از نیم ساعت قبل با  
حرارت متوسط (۱۶۰ الی  
۱۸۰ درجه سانتیگراد)  
روشن می کنیم و قالب را  
برای مدت ۴۵ دقیقه در  
طبقه وسط فر قرار می  
دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



کیک ماکارونی پخته شده را از فر درآورده، ده دقیقه می گذاریم تا سرد شود سپس آن را از قالب در می آوریم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



بقیه پنیر پیتزا و سوسیس های خرد شده و  
بقیه مایه گوشتی را روی کیک قرار می  
دهیم و آن را برای مدت پنج دقیقه زیر  
شعله گریل فر قرار می دهیم تا پنیر ها ذوب  
و طلایی رنگ شوند.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کیک ماکارونی ۳



کیک ماکارونی آماده است.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

## کالری موجود در کیک ماکارونی ۳



مقدار کالری موجود در کل این غذا  
۳۰۰۰ کیلو کالری  
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک دهم غذا  
۳۰۰ کیلو کالری  
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی