

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ هَسْتِ كَلِیْدِ دَرِ گَنْجِ حَكِیْمِ



Pmdirin.com

# لازانیا سوپیس و پنیر



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 لازانیا سوسیس و پنیر



با این مقدار مواد لازم به اندازه دو دیس از "لازانیا" خواهیم داشت.

یک قوطی نیم کیلویی  
**کنسرو نخود فرنگی**  
نمایش تصویر

دو کاسه ماست خوری  
**گوشت چرخ کرده**  
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری  
**رب گوجه فرنگی**  
نمایش تصویر

یک فنجان  
**روغن**  
نمایش تصویر

وسایل لازم  
نمایش تصویر

دو عدد  
**پیاز**  
نمایش تصویر

هشت ورق  
**لازانیا**  
نمایش تصویر

سه بسته ۲۰۰ گرمی  
**پنیر پیتزا**  
**ورقه ای**  
نمایش تصویر

۲۵۰ گرم  
**سوسیس**  
نمایش تصویر

نمک، فلفل و  
زردچوبه  
نمایش تصویر

طرز تهیه ▶ کالری غذا ▶ تصویر قبلی ◀ خروج ◀

وسایل لازم برای لازانیا سوسیس و پنیر



# گاز فردار یا مایکرو ویو

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لازانیا سوسیس و پنیر



دو عدد پیاز متوسط  
معادل دویست گرم

خروج

تصویر قبلی

## مواد لازم برای لازانیا سوسیس و پنیر



یک قوطی نیم کیلویی کنسرو  
نخود فرنگی یا یک کاسه ماست  
خوری نخود پخته شده  
معادل ۲۵۰ گرم نخود پخته  
شده

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لازانیا سوسیس و پنیر



هشت ورق لازانیا

یا یک بسته ۲۵۰ الی ۳۰۰ گرمی لازانیا

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای لازانیا سوسیس و پنیر



سه بسته ۲۰۰ گرمی پنیر پیتزا ورقه ای  
مجموعاً ۲۴ ورق (۶۰۰ گرم)

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای لازانیا سوسیس و پنیر



نیم کیلو گرم گوشت چرخ کرده  
معادل دو کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای لازانیا سوسیس و پنیر



دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی  
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لازانیا سوسیس و پنیر



یک فنجان روغن  
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای لازانیا سوسیس و پنیر



۲۵۰ گرم سوسیس

معادل چهار تا سوسیس کوچک یا دو تا  
هات داگ

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای لازانیا سوسیس و پنیر



نمک، فلفل و زردچوبه  
به مقدار لازم

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه لازانیا سوسیس و پنیر



دو عدد پیاز را با یک فنجان روغن سرخ کرده، کمی زردچوبه اضافه می کنیم. دو قاشق رب را همراه دو قاشق آب اضافه کرده، کمی تفت می دهیم. نیم کیلو گوشت چرخ کرده، کمی نمک و فلفل و یک قوطی کنسرو نخودفرنگی (بدون آب) را اضافه کرده، تفت می دهیم تا مایه لازانیا آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه لازانیا سوسیس و پنیر



در یک ماهیتابه بزرگ آب را جوش آورده و دو قاشق نمک و یک قاشق روغن اضافه می کنیم. سپس ورقهای لازانیا را در آب جوش قرار می دهیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه لازانیا سوسیس و پنیر



ورقهای لازانیا ۶ الی ۸ دقیقه در آب جوش بپزد. سپس ماهیتابه را از روی شعله برداشته و روی ورقهای لازانیا آب سرد می ریزیم تا آب داغ لبریز شود و جای آن را آب سرد بگیرد. اگر ورقها را در آبکش برگردانیم، ورقها پاره می شوند یا به هم می چسبند.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه لازانیا سوسیس و پنیر



خمیر های لازانیا را از آب سرد بیرون آورده، روی یک پارچه قرار می دهیم تا آب آنها گرفته شود. ته دو دیس چینی یا شیشه ای کمی روغن می ریزیم و دو ورق لازانیا در آن قرار می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه لازانیا سوسیسی و پنیر



لایه لایه مایه گوشتی، پنیر پیتزا و ورقه لازانیا را روی هم قرار می دهیم. سوسیسیها را قطعه قطعه کرده، آن را هم بین ورقهای لازانیا می چینیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه لازانیا سوسیس و پنیر



این کار را چند مرتبه تکرار می کنیم تا چهار ورق لازانیا روی هم قرار گیرد. روی ورقه آخر لازانیا را با مایه گوشتی، سوسیس و پنیر پیتزا می پوشانیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه لازانیا سوسیس و پنیر



می توان لازانیا چینده شده را در طبقه وسط فر با شعله کم (حدود ۱۴۰ الی ۱۵۰ درجه سانتیگراد) برای مدت ۱۵ دقیقه قرار دهیم تا پنیر ذوب شود. سپس ۵ دقیقه شعله گریل را روشن کرده تا روی آن نیز سرخ شود.

لازانیا چینده شده را در مایکرو ویو (با دستور پخت پیتزا) قرار می دهیم تا وقتی که پنیر آن ذوب شود، لازانیا آماده می شود. برای اینکه لازانیا بهتر برش بخورد بهتر است بگذاریم آن سرد شود و بعد برش بدهیم و در موقع پذیرایی دوباره آن را در مایکرو ویو قرار دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه لازانیا سوسیس و پنیر



لازانیا آماده پذیرایی می باشد.

## نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

# کالری موجود در لازانیا سوسیس و پنیر



مقدار کالری موجود  
در یک پنجم لازانیا حدوداً  
**۶۶۰ کیلو کالری**  
می باشد.



مقدار کالری موجود  
در یک دهم لازانیا حدوداً  
**۳۳۰ کیلو کالری**  
می باشد.

مقدار کالری موجود  
در هر دیس لازانیا حدوداً  
**۳۳۰ کیلو کالری**  
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی