

بسم

الله

الرحمن

الرحيم

هست

کلید

در گنج

حکیم

ماکارونی با ذرت

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



خروج

کالری غذا

مواد لازم

مهر دبیرین

۱۳۹۱

Pmdirin.com



مواد لازم

برای تهیه

ماکارونی

با ذرت

با این مقدار مواد لازم
به اندازه یک دیس بزرگ
از "ماکارونی با ذرت"
خواهیم داشت.



دو عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری سرپر

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

**نمک، فلفل و
زردچوبه**

نمایش تصویر

۵۰۰ گرم

ماکارونی

نمایش تصویر

دو فنجان

کنسرو ذرت

نمایش تصویر

یک چهارم
قاشق مرباخوری

زعفران

نمایش تصویر

یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

دو قاشق
غذائوری

ماست

نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

با ذرت

ماکارونی

برای تهیه

مواد لازم



یک عدد پیاز متوسط
حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی

با ذرت

ماکارونی

برای تهیه

مواد لازم



دو قاشق غذاخوری ماست
حدود چهل گرم

خروج

تصویر قبلی

با ذرت

ماکارونی

برای تهیه

مواد لازم



یک کاسه ماست خوری سرپر گوشت چرخ کرده
معادل ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

با ذرت

ماکارونی

برای تهیه

مواد لازم



یک بسته پانصد گرمی ماکارونی دراز یا شکلی

خروج

تصویر قبلی

با ذرت

ماکارونی

برای تهیه

مواد لازم



دو عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

با ذرت

ماکارونی

برای تهیه

مواد لازم



یک چهارم قاشق مربا خوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

با ذرت

ماکارونی

برای تهیه

مواد لازم



دو فنجان کنسرو ذرت
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

با ذرت

ماکارونی

برای تهیه

مواد لازم



سه قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

با ذرت

ماکارونی

برای تهیه

مواد لازم



یک فنجان روغن
حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی

با ذرت

ماکارونی

برای تهیه

مواد لازم



نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

خروج

تصویر قبلی



طرز

تهیه

ماکارونی

با ذرت



یک عدد پیاز را با دو سوم فنجان روغن سرخ کرده و به آن زردچوبه می زنیم. سپس سه قاشق رب گوجه را در نصف فنجان آب حل کرده، اضافه می کنیم. در نهایت گوشت چرخ کرده، کمی نمک و فلفل و کنسرو ذرت را اضافه کرده، تفت می دهیم تا مایه گوشتی آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

با ذرت

ماکارونی

تهیه

طرز



در یک قابلمه بزرگ آب را جوش آورده و شش قاشق غذاخوری نمک اضافه می کنیم. ماکارونی ها را در آب جوش ریخته تا با شعله زیاد بپزد و نرم شود. (در حین پخت یک الی دو بار آن را هم می زنیم) سپس آن را آبکش کرده، با آب سرد فراوان می شوئیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



طرز

تهیه

ماکارونی

با ذرت



دو قاشق ماست را هم زده، با دو عدد تخم مرغ، کمی نمک، زعفران آب کرده و یک فنجان کنسرو ذرت مخلوط می کنیم. سپس کمی از ماکارونی آبکش شده را با آن آغشته می کنیم.



با ذرت

ماکارونی

تهیه

طرز



یک سوم فنجان روغن را ته یک قابلمه داغ می کنیم سپس
ماکارونی آغشته به تخم مرغ و ذرت (ته چین ماکارونی) را اضافه
کرده، در قابلمه را می گذاریم تا ۵ دقیقه روی شعله بماند و تخم
مرغها تقریباً بسته شوند.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

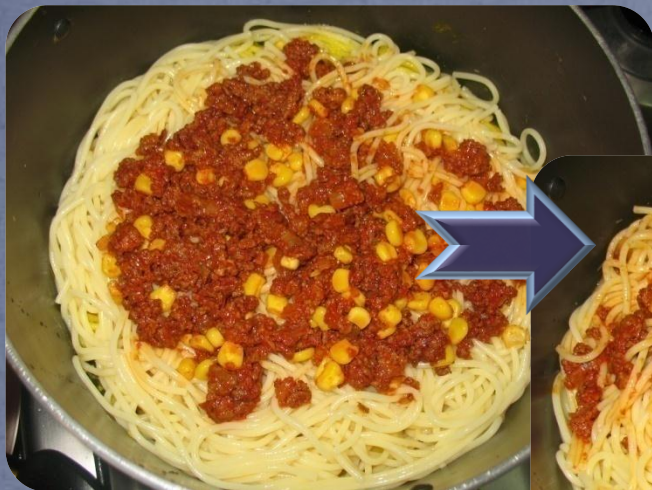
تصویر بعدی

با ذرت

ماکارونی

تهیه

طرز



ماکارونی آبکش شده و مایه گوشتی را لابه لای، روی ته چین
ماکارونی می ریزیم. سپس ماکارونی را برای حدود یک ساعت
دم می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

با ذرت

ماکارونی

تهیه

طرز



ماکارونی دم کشیده را در یک دیس بزرگ می کشیم و ته چین آن را برگردانده، به چهار یا شش قسمت برش می زنیم و روی ماکارونی قرار می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



با ذرت

ماکارونی

تهیه

طرز



ماکارونی با ذرت
آماده پذیرایی می باشد.
نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

با ذرت

ماکارونی

موجود در

کالری



مقدار کالری موجود در یک کاسه
ماست خوری ماکارونی حدود

۳۳۰ کیلو کالری

می باشد.

مقدار کالری موجود در کل این غذا

۳۹۰۰ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی