

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

ماکارونی با سویا و سوسیس



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



Pmdirin.com

مواد لازم برای ماکارونی با سویا و سوسیس



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

نمک، فلفل،
زردچوبه و دارچین
نمایش تصویر

یک فنجان

سویا

نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

یک فنجان

سوسیس

خرد کرده

نمایش تصویر

۲۵۰ گرم

ماکارونی

نمایش تصویر

نصف عدد

فلفل دلمه ای

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای ماکارونی با سویا و سوسیس



یک عدد پیاز متوسط
حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای ماکارونی با سویا و سوسیس



نصف فلفل دلمه ای کوچک
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ماکارونی با سویا و سوسیس



دویست و پنجاه گرم ماکارونی
یا حدود نصف بسته ماکارونی ۵۰۰ گرمی

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ماکارونی با سویا و سوسیس



صد گرم سوسیس یا معادل
یک فنجان سوسیس خرد کرده

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ماکارونی با سویا و سوسیس



یک فنجان سویا

معادل ۵۰ گرم سویا

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای ماکارونی با سویا و سوسیس



دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
جمعاً معادل هشتاد گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای ماکارونی با سویا و سوسیس



نصف فنجان روغن
حدود پنجاه گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ماکارونی با سویا و سوسیس



نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین به مقدار لازم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه ماکارونی با سویا و سوسیس



سویا را حدود یک ساعت خیس می کنیم سپس آن را در آبکش ریخته و روی آن مقدار زیادی آب می ریزیم و بعد سویا را با دست می چلانیم تا آب آن گرفته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه ماکارونی با سویا و سوسیس



یک عدد پیاز متوسط را با نصف
فنجان روغن سرخ می کنیم. سویا،
نمک، فلفل، دارچین و زردچوبه را
اضافه کرده، هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه ماکارونی با سویا و سوسیس



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

دو قاشق رب گوجه و نصف فلفل دلمه ای
خرد شده را اضافه کرده، هم می زنیم.

طرز تهیه ماکارونی با سویا و سوسیس



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

سوسیس خرد شده را اضافه کرده، تفت می دهیم تا مایه ماکارونی آماده شود.

طرز تهیه ماکارونی با سویا و سوسیس



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه ماکارونی با سویا و سوسیس



ماکارونی را در آب جوش می ریزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه ماکارونی با سویا و سوسیس



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 ماکارونی با سویا و سوسیس



ته قابلمه را با یک
قاشق روغن چرب
می کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه ماکارونی با سویا و سوسیس



نصف ماکارونی را در قابلمه ریخته، یک سوم مایه ماکارونی را روی آن می ریزیم سپس بقیه ماکارونی را ریخته و یک سوم دیگر مایه ماکارونی را روی آن می ریزیم. یک سوم مایه ماکارونی را برای تزئین نگه می داریم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه ماکارونی با سویا و سوسیس



ماکارونی را
حدود نیم
ساعت دم می
کنیم تا آماده
پذیرایی شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه ماکارونی با سویا و سوسیس



ماکارونی را در ظرف ریخته، بقیه مایه ماکارونی را روی آن می ریزیم و آن را با گوجه فرنگی و کمی سس خردل تزئین می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه ماکارونی با سویا و سوسیس



ماکارونی با سویا و سوسیس
آماده پذیرایی است.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در ماکارونی با سویا و سوسیس



مقدار کالری موجود در کل این غذا
۲۱۴۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک کاسه ماست خوری از
این غذا
۳۶۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی