



Pmdirin.com

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

پیتزا بادنجان کبابی



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 پیتزا بادنجان کبابی



با این مقدار مواد لازم،
به اندازه یک ماهیتابه بزرگ
از "پیتزا بادنجان کبابی"
خواهیم داشت.



یک عدد

فلفل دلمه ای

نمایش تصویر

دو عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

بادنجان کبابی
له شده

نمایش تصویر

یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

آرد گندم

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

پنیر پیتزا

نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری

رب گوجه

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

شش عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

نصف قاشق چایخوری

زعفران

نمایش تصویر

نمک، زردچوبه و
فلفل به مقدار کافی

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای پیتزا بادنجان کبابی



دو عدد پیاز متوسط
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا بادنجان کبابی



یک کاسه ماست خوری پنیر پیتزا رنده شده
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا بادنجان کبابی



یک عدد فلفل دلمه ای متوسط
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا بادنجان کبابی



سه قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا بادنجان کبابی



دو قاشق غذاخوری آرد گندم
جمعاً معادل چهل گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا بادنجان کبابی



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا بادنجان کبابی



شش عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا بادنجان کبابی



یک کاسه ماست خوری بادنجان کبابی له شده (معادل ۳۰۰ گرم)
حدود نیم کیلو بادنجان (چهار عدد بادنجان متوسط) نیاز می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا بادنجان کبابی



نمک، زردچوبه و فلفل به مقدار لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای حلیم بادنجان با عدس



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا بادنجان کبابی



یک فنجان روغن
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه پیتزا بادنجان کبابی



دو عدد پیاز متوسط را با نصف فنجان روغن سرخ کرده، کمی زردچوبه اضافه می کنیم. سپس سه قاشق رب گوجه فرنگی، یک عدد فلفل دلمه ای خرد شده، یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده، یک کاسه ماست خوری بادنجان کبابی له شده، نمک و فلفل را اضافه کرده تفت می دهیم در انتها شعله را خاموش می کنیم تا کمی سرد شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه پیتزا بادنجان کبابی



دو عدد تخم مرغ و کمی نمک اضافه کرده، ماهیتابه را کنار می گذاریم. مایه بادنجان کبابی آماده می باشد.

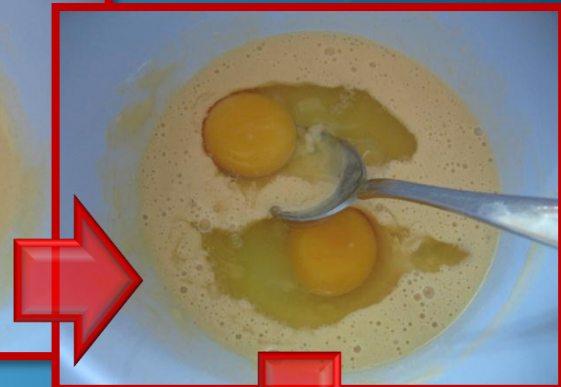
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه پیتزا بادنجان کبابی



دو قاشق غذاخوری آرد گندم و یک عدد تخم مرغ را کاملاً مخلوط می کنیم. یک عدد تخم مرغ دیگر اضافه کرده، هم می زنیم سپس دو عدد تخم مرغ دیگر، زعفران آب کرده و کمی نمک اضافه کرده هم می زنیم تا مایه تخم مرغی آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه پیتزا بادنجان کبابی



نصف فنجان روغن را در یک ماهیتابه بزرگ ریخته، داغ می کنیم. مایه تخم مرغی را اضافه کرده، در ماهیتابه را می گذاریم تا تخم مرغها با حرارت کم بسته شوند.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه پیتزا بادنجان کبابی



نصف پنیر پیتزا را اضافه کرده، مایه بادنجان کبابی را روی آن می ریزیم و بعد بقیه پنیر پیتزا را اضافه کرده، در ماهیتابه را می گذاریم تا حدود ده دقیقه با شعله کم بپزد و پنیرها ذوب شوند.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه پیتزا بادنجان کبابی



غذا آماده است. آن را در ظرف کشیده، بعد از کمی سرد شدن آن را برش می زنیم.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در پیتزا بادنجان کبابی



مقدار کالری موجود در کل "پیتزا
بادنجان کبابی" حدود
۲۶۳۰ کیلوکالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک ششم از
"پیتزا بادنجان کبابی" حدود
۴۴۰ کیلوکالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی