

# پیتزا تخم مرغی

بسم الله الرحمن الرحيم  
هست کلید در گنج حکیم

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

با این مقدار مواد لازم به اندازه  
یک ماهیتابه بزرگ از ”پیتزا تخم  
مرغی“ خواهیم داشت.

مواد لازم برای پیتزا تخم مرغی



هفت عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

دو کاسه ماست خوری

پنیر پیتزا

نمایش تصویر

یک چهارم قاشق چایخوری

زعفران

نمایش تصویر

نصف فنجان

کنسرو نخود فرنگی

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

دو عدد

پیاز

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

جعفری خرد کرده

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

نمک، زردچوبه  
و فلفل

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای پیتزا تخم مرغی



دو عدد پیاز متوسط  
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا تخم مرغی



نصف فنجان کنسرو نخود فرنگی  
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا تخم مرغی



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا تخم مرغی



دو کاسه ماست خوری پنیر پیتزا رنده شده  
حدود ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا تخم مرغی



هفت عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا تخم مرغی



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده  
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



# مواد لازم برای پیتزا تخم مرغی



نمک، زردچوبه و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا تخم مرغی



نصف فنجان روغن  
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا تخم مرغی



دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی  
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پیتزا تخم مرغی



دو قاشق غذاخوری جعفری خرد کرده  
معادل ۱۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه پیتزا تخم مرغی



دو عدد پیاز را در نصف فنجان روغن سرخ کرده، کمی زردچوبه به آن اضافه می کنیم. نصف پیاز داغ (بدون روغن) را جدا کرده، کنار می گذاریم. دو قاشق رب گوجه را در یک فنجان آب حل می کنیم و در بقیه پیاز داغ تفت می دهیم. سپس گوشت چرخ کرده، کمی نمک و فلفل به آن اضافه کرده، تفت می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه پیتزا تخم مرغی



نصف فنجان کنسرو نخود فرنگی را اضافه می کنیم  
تا مایه گوشتی آماده شود. سپس ماهیتابه را کمی  
کج می کنیم تا روغن آن جدا شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه پیتزا تخم مرغی



هفت عدد تخم مرغ، دو قاشق جعفری خرد کرده، زعفران آب کرده، پیاز داغ جدا کرده، کمی نمک و فلفل را مخلوط کرده، هم می زنیم تا مایه تخم مرغی به دست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه پیتزا تخم مرغی



روغن مایه گوشتی را جدا کرده، در یک ماهیتابه بزرگ روی شعله می گذاریم. سپس مایه تخم مرغی را اضافه کرده، در ماهیتابه را برای مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه می گذاریم تا تخم مرغها تقریباً بسته شوند.

خروج

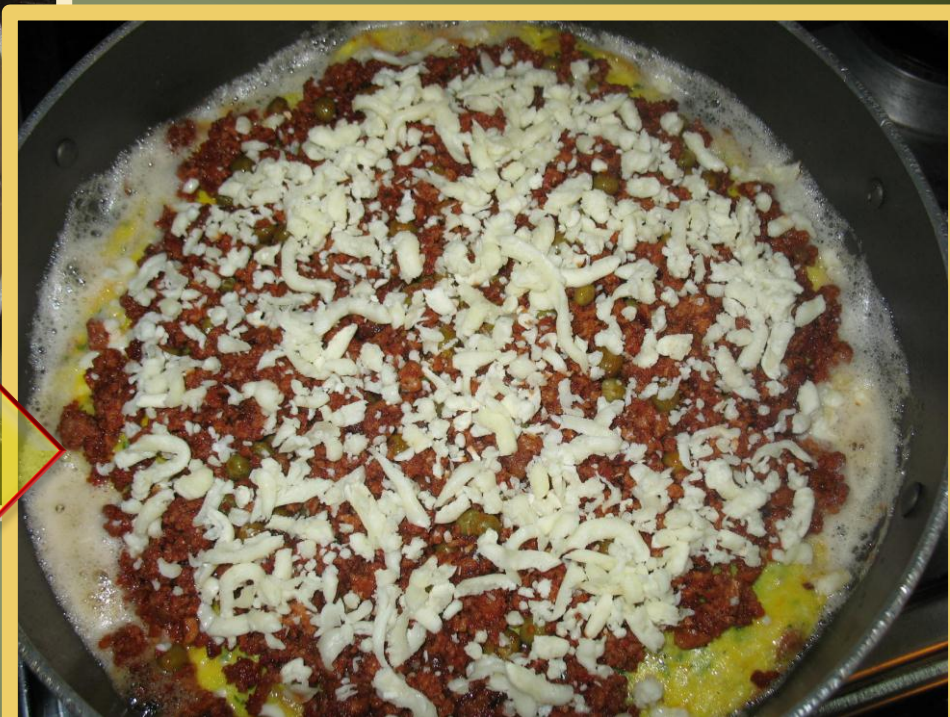
مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه پیتزا تخم مرغی



کمی پنیر سپس مایه گوشتی را اضافه می کنیم و روی آن را دوباره پنیر می ریزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه پیتزا تخم مرغی



در ماهیتابه را برای مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه  
می گذاریم تا پنیر ذوب شود. اکنون شعله  
را خاموش می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه پیتزا تخم مرغی



پیتزا تخم مرغی را در  
دیس کشیده سپس آن را  
برش می زنیم تا آماده  
پذیرایی شود.

**نوش جان**

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

# کالری موجود در پیتزا تخم مرغی



مقدار کالری موجود در  
یک تکه پیتزا تخم مرغی  
(یک هشتم آن)  
۳۳۰ کیلو کالری  
می باشد.

مقدار کالری موجود در کل غذا حدود  
۲۶۵۰ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی