

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

خورش الو اسفناج



خروج

کالری غذا

مواد لازم



Pmdirin.com

مواد لازم برای خورش آلو اسفناج



با این مقدار مواد لازم
به اندازه ۳ بشقاب خورش
خوری از "خورش آلو اسفناج"
خواهیم داشت.

دو کاسه ماست خوری
گوشت لحم تکه شده

نمایش تصویر

یک کیلو
سبزی اسفناج

نمایش تصویر

یک کاسه
ماست خوری

آلو

نمایش تصویر

دو فنجان

روغن

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

آرد گندم

نمایش تصویر

**نمک، زردچوبه
و فلفل**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای خورش آلو اسفناج



یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش آلو اسفناج



یک کیلو سبزی اسفناج پاک نکرده

معادل ۴ کاسه ماست خوری اسفناج خرد کرده (۵۰۰ الی ۶۰۰ گرم سبزی خرد شده خواهیم داشت)
معادل یک کاسه ماست خوری اسفناج سرخ شده (۲۵۰ الی ۳۰۰ گرم سبزی سرخ شده خواهیم داشت)

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش آلو اسفناج



دو فنجان روغن
جمعاً معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش آلو اسفناج



یک کاسه ماست خوری آلو
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش آلو اسفناج



دو کاسه ماست خوری گوشت لحم تکه شده
جمعاً معادل ۵۰۰ الی ۶۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش آلو اسفناج



نمک، زردچوبه و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش آلو اسفناج



یک قاشق
غذاخوری
آرد گندم
معادل ۱۵ گرم



خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه خورش آلو اسفناج



یک کیلو سبزی اسفناج را پاک کرده، شسته، ریز خرد می کنیم.
(اسفناج خرد شده حدود ۴ الی ۵ کاسه ماست خوری خواهد
بود) سپس آن را با یک فنجان روغن کاملاً سرخ می کنیم تا
یک کاسه ماست خوری سبزی سرخ شده بدست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش آلو اسفناج



یک عدد پیاز متوسط را ریز خرد کرده، با یک فنجان روغن و با شعله زیاد آن را سرخ می کنیم و کمی زردچوبه به آن اضافه می کنیم تا پیاز داغ طلایی و برشته به دست آوریم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش آلو اسفناج



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

دو کاسه گوشت، نمک و فلفل را
اضافه کرده، تفت می دهیم.

طرز تهیه خورش آلو اسفناج



یک قاشق آرد اضافه کرده، تفت می
دهیم سپس اسفناج سرخ شده همراه
با ۳ الی ۴ لیوان آب اضافه کرده تا
حدود ۲ ساعت با شعله کم بپزد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش آلو اسفناج



آلو را اضافه می کنیم. دو ساعت دیگر
نیز با شعله کم بپزد تا خورش پخته
شده و کاملاً جا بیفتد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش آلو اسفناج



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

خورش آماده است. نوش جان

کالری موجود در خورش آلو اسفناج



مقدار کالری موجود در کل خورش حدود

۳۷۰۰ کیلوکالری

می باشد.

مقدار کالری موجود در یک بشقاب خورش
خوری از "خورش آلو اسفناج" حدود

۱۲۳۰ کیلوکالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک قاشق غذاخوری
از "خورش آلو اسفناج" حدود

۸۰ کیلوکالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی