

# خورش فسنجان

با گوشت قلقلی



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 خورش فسنجان با گوشت قلقلی



با این مقدار مواد لازم  
به اندازه ۴ بشقاب خورش  
خوری از "خورش فسنجان"  
خواهیم داشت.

یک کاسه ماست خوری  
**گوشت چرخ کرده**  
نمایش تصویر

**زعفران**  
نمایش تصویر

۳۰۰ گرم

**گردو**  
نمایش تصویر

یک فنجان

**رب انار**  
نمایش تصویر

دو عدد

**پیاز**  
نمایش تصویر

۳ الی ۵ قاشق غذاخوری

**شکر**  
نمایش تصویر

اسکلت  
یک عدد

**مرغ**  
نمایش تصویر

**نمک  
و فلفل**  
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای خورش فسنجان با گوشت قلقلی

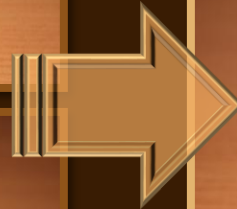


دو عدد پیاز متوسط  
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش فسنبجان با گوشت قلقلی



دو کاسه ماست خوری گردو

معادل ۳۰۰ گرم

معادل یک کاسه ماست خوری سرپر گردو چرخ شده

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای خورش فسنجان با گوشت قلقلی



## یک عدد اسکلت مرغ

ران و سینه یک مرغ را جدا کرده، کنار می گذاریم و اسکلت آن را برای تهیه خورش فسنجان استفاده می کنیم.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش فسنجان با گوشت قلقلی



یک فنجان رب انار  
معادل ۱۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش فسنگان با گوشت قلقلی



یک کاسه ماست خوری سرپر گوشت چرخ کرده  
معادل ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای خورش فسنبجان با گوشت قلقلی



نمک و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای خورش فسنگان با گوشت قلقلی



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش فسنجان با گوشت قلقلی



۳ الی ۵ قاشق غذاخوری شکر  
معادل ۶۰ الی ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه خورش فسنجان با گوشت قلقلی



ران و سینه یک عدد مرغ را جدا کرده، کنار می گذاریم. اسکلت آن را با یک عدد پیاز، کمی نمک و آب می پزیم تا حدود سه لیوان آب مرغ به دست آید. سپس آب مرغ را برای تهیه خورش جدا می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

## طرز تهیه خورش فسنجان با گوشت قلقلی



یک کاسه ماست خوری سرپر گردوی دوبار چرخ شده، یک فنجان رب انار و حدود ۳ الی ۵ قاشق غذاخوری شکر را به آب مرغ اضافه می کنیم. در ظرف را گذاشته، قابلمه را روی حرارت کم می گذاریم و هر نیم ساعت خورش را هم می زنیم. بعد از ۴ الی ۵ ساعت خورش سفت می شود و روغن می اندازد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



## طرز تهیه خورش فسنجان با گوشت قلقلی



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده را با یک پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل ورز می دهیم و آن را به صورت توپهای قلقلی در می آوریم. گوشتهای قلقلی را در خورش می ریزیم. می گذاریم خورش یک الی دو ساعت دیگر بپزد و کاملاً جا بیافتد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش فسنجان با گوشت قلقلی



می توان با مرغ خرد  
شده زعفرانی، خورش را  
تزئین کرد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا



## کالری موجود در خورش فسنجان با گوشت قلقلی



مقدار کالری موجود در کل خورش  
حدود ۳۵۰۰ کیلوکالری  
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک بشقاب  
خورش خوری حدود ۸۷۵  
کیلوکالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک قاشق  
غذاخوری از خورش حدود ۵۵  
کیلوکالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی