

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

# خورش فسنگان با مرغ

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

مواد لازم برای خورش فسنجان با مرغ



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

یک عدد

**پیاز**

نمایش تصویر

یک فنجان

**رب انار**

نمایش تصویر

چهار عدد

**مغز ران**

**مرغ**

نمایش تصویر

**نمک**

**و فلفل**

نمایش تصویر

۳۰۰ گرم

**گردو**

نمایش تصویر

۳ الی ۵ قاشق غذاخوری

**شکر**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای خورش فسنجان با مرغ



یک عدد پیاز متوسط  
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش فسنجان با مرغ



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 مرغ



چهار عدد مغز ران مرغ (قسمت بالای سینه مرغ)  
معادل ۶۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش فسنجان با مرغ



یک فنجان رب انار  
معادل ۱۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش فسنگان با مرغ



نمک و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش فسنجان با مرغ



۳ الی ۵ قاشق غذاخوری شکر  
معادل ۶۰ الی ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



# طرز تهیه خورش فسنجان با مرغ



چهار عدد مغز ران مرغ (معادل ۶۰۰ گرم مرغ) 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 مرغ



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.

تصویر بعدی	تصویر قبلی	مواد لازم	خروج
------------	------------	-----------	------

# طرز تهیه خورش فسنجان با مرغ



مرغ های پخته شده را که کنار گذاشته ایم 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 فسنگان با مرغ



# خورش فسنگان با مرغ آماده پذیرایی می باشد. نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در خورش فسنجان با مرغ



مقدار کالری موجود در کل خورش  
حدود ۳۸۰۰ کیلوکالری  
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک بشقاب  
خورش خوری حدود ۹۵۰  
کیلوکالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک قاشق  
غذاخوری از خورش حدود ۶۰  
کیلوکالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی