

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

خوارش قیمه

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

مواد لازم برای خورش قیمه



با این مقدار مواد لازم
به اندازه ۴ الی ۵ بشقاب
خورش خوری از "خورش
قیمه" خواهیم داشت.

یک کاسه ماست خوری
گوشت لحم تکه شده
نمایش تصویر

در صورت دلخواه
زعفران و گلاب
نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

نمک، فلفل

و زردچوبه

نمایش تصویر

چهار عدد

لیمو عمانی

نمایش تصویر

یک کاسه
ماست خوری

لپه

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

نیم کیلو

سیب زمینی

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای خورش قیمه



یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه



یک کاسه ماست خوری لپه

معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه



نیم کیلو سیب زمینی
حدود ۳ عدد متوسط

سیب زمینی ها در یک بشقاب میوه خوری قرار دارند.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه



یک فنجان روغن
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه



چهار عدد لیمو عمانی
معادل ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه



یک کاسه ماست خوری گوشت گوسفند یا گاو تکه شده
گوشت باید به قطعات ریز (قیمه ای) خرد شود.
معادل ۳۰۰ گرم گوشت لحم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه



در صورت دلخواه
یک چهارم قاشق چایخوری زعفران
و دو قاشق غذاخوری گلاب

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه



یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل ۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه خورش قیمه



یک عدد پیاز متوسط را با نصف فنجان روغن سرخ کرده، کمی زردچوبه به آن اضافه می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قیمه



لپه را شسته، به پیاز داغ اضافه کرده، تفت می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قیمه



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

گوشت، نمک، فلفل و در صورت دلخواه زعفران را اضافه کرده، تفت می دهیم.

طرز تهیه خورش قیمه



لیمو عمانی و سه الی چهار لیوان آب
اضافه کرده، در ظرف را گذاشته، روی
شعله کم می گذاریم تا بعد از حدود دو
ساعت خورش نیم پز شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قیمه



نیم کیلو سیب زمینی را خالی کرده، در نصف فنجان روغن کاملاً داغ شده، سرخ می کنیم. سیب زمینی های سرخ شده را در یک آبکش ریخته تا خشک و برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قیمه



یک قاشق رب گوجه فرنگی را در یک فنجان آب حل می کنیم و در روغن باقیمانده از سیب زمینی ریخته، تفت می دهیم و آن را به خورش نیم پز شده اضافه می کنیم و می گذاریم خورش با شعله کم حدود نیم ساعت دیگر بپزد تا جا بیفتد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قیمه



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

خورش آماده است. نوش جان

کالری موجود در خورش قیمه



مقدار کالری موجود در کل خورش حدود

۲۹۰۰ کیلوکالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک بشقاب خورش
خوری از "خورش قیمه" حدود

۷۳۰ کیلوکالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک قاشق
غذاخوری از "خورش قیمه" حدود

۵۰ کیلوکالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی