

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

# خورش قیمه با مرغ



Pmdirin.com



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 قیمه با مرغ



یک کاسه ماست خوری

**سینه مرغ**

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

**لیپه**

نمایش تصویر

یک عدد

**پیاز**

نمایش تصویر

یک فنجان

**روغن**

نمایش تصویر

نمک

فلفل و

زردچوبه

نمایش تصویر

چهار عدد

**لیمو عمانی**

نمایش تصویر

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



نیم کیلو

**سیب زمینی**

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

**رب گوجه فرنگی**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای خورش قیمه با مرغ



یک عدد پیاز متوسط  
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه با مرغ



یک کاسه ماست خوری لپه  
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه با مرغ



نیم کیلو سیب زمینی  
حدود سه عدد متوسط

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه با مرغ



یک فنجان روغن  
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه با مرغ



۴ عدد لیمو عمانی  
معادل ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

## مواد لازم برای خورش قیمه با مرغ



یک کاسه ماست خوری سینه مرغ (یک عدد سینه کامل مرغ)  
معادل سیصد گرم گوشت مرغ

خروج

تصویر قبلی



# مواد لازم برای خورش قیمه با مرغ



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه با مرغ



یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی  
معادل ۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه خورش قیمه با مرغ



یک عدد پیاز متوسط را با نصف فنجان روغن سرخ کرده، کمی زردچوبه به آن اضافه می کنیم. لپه را شسته، به پیاز داغ اضافه کرده، دو الی سه دقیقه تفت می دهیم (اگر لپه را زیاد تفت بدهیم، لپه ها در خورش سفت می شوند و اگر تفت ندهیم، لپه در خورش له می شود). یک قاشق رب گوجه را اضافه کرده و کمی تفت می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

## طرز تهیه خورش قیمه با مرغ



سینه مرغ، نمک و فلفل را اضافه کرده، تفت می دهیم. سه الی چهار لیوان آب و چهار عدد لیمو عمانی اضافه کرده، در قابلمه را می گذاریم تا خورش سه الی چهار ساعت با شعله کمی بپزد و جا بیفتد.

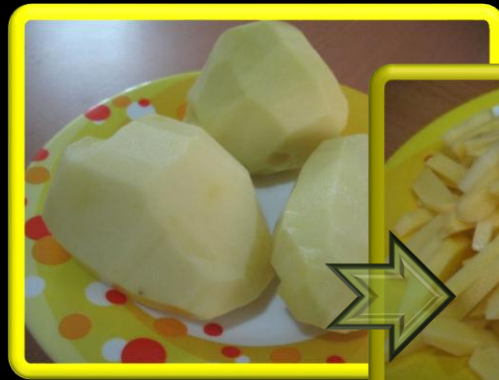
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه خورش قیمه با مرغ



نیم کیلو سیب زمینی را خلالی کرده، با نصف فنجان روغن کاملاً داغ شده، سرخ می کنیم. سیب زمینی های سرخ شده را در یک آبکش ریخته تا خشک و برشته شود و باقیمانده روغن را به خورش اضافه می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قیمه با مرغ



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

خورش آماده است. نوش جان

## کالری موجود در خورش قیمه با مرغ



مقدار کالری موجود در یک بشقاب خورش خوری از "خورش قیمه با مرغ" حدود ۷۳۰ کیلوکالری می باشد.



مقدار کالری موجود در کل خورش حدود ۲۹۰۰ کیلوکالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک قاشق غذاخوری از "خورش قیمه با مرغ" حدود ۵۰ کیلوکالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی