

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

خورش قیمه بادنجان



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 بادنجان



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

دو کاسه ماست خوری
گوشت لحم تکه شده
نمایش تصویر

یک عدد
**گوجه فرنگی و
فلفل دلمه ای**
نمایش تصویر

یک فنجان
لیه
نمایش تصویر

یک کیلو
بادنجان
نمایش تصویر

در صورت دلخواه
زعفران و گلاب
نمایش تصویر

دو فنجان
روغن
نمایش تصویر

دو عدد
پیاز
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی
نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری **قوره**
و ۴ عدد **لیمو عمانی**
نمایش تصویر

**نمک، فلفل
و زردچوبه**
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای خورش قیمه بادنجان



دو عدد پیاز کوچک
معادل ۱۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه بادنجان



یک فنجان لپه
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه بادنجان



یک کیلو بادنجان
تقریباً هشت تا بادنجان کوچک
بادنجان ها در یک بشقاب میوه خوری قرار دارند.

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای خورش قیمه بادنجان



دو فنجان روغن
جمعاً معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه بادنجان



یک قاشق غذاخوری قوره و
چهار عدد لیمو عمانی

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه بادنجان



دو کاسه ماست خوری گوشت گوسفند یا گاو تکه شده
گوشت باید به قطعات ریز (قیمه ای) خرد شود.
معادل نیم کیلو گوشت لخم
با این مقدار گوشت، خورش پرگوشت خواهیم داشت.
در صورت دلخواه می توان یک کاسه گوشت استفاده کرد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه بادنجان



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه بادنجان



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

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه بادنجان



دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه بادنجان



یک عدد فلفل دلمه ای متوسط و
یک عدد گوجه فرنگی متوسط

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه خورش قیمه بادنجان



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

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی



طرز تهیه خورش قیمه بادنجان



لپه را شسته، به
پیاز داغ اضافه
کرده، تفت می
دهیم تا بعد از
پختن، لپه ها له
نشود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قیمه بادنجان



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قیمه بادنجان



لیمو عمانی یا قوره و سه الی چهار لیوان آب را اضافه کرده، در ظرف را گذاشته، با حرارت کم می پزیم تا بعد از حدود دو ساعت خورش نیم پز شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قیمه بادنجان



بادنجانها را پوست کنده، وسط آنها را برش می زنیم و با یک و نیم فنجان روغن سرخ می کنیم سپس روغن بادنجانها را جدا کرده، یک عدد پیاز را در آن سرخ می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قیمه بادنجان



دو قاشق رب گوجه فرنگی را در یک فنجان آب حل می کنیم و در پیازداغ تفت می دهیم و نصف آن را به خورش نیم پز شده اضافه کرده، می گذاریم خورش با شعله کم حدود یک ساعت دیگر بپزد تا جا بیفتد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قیمه بادنجان



یک عدد گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای را برش داده، همراه بادنجانهای سرخ شده و یک قاشق قوره به بقیه رب تفت داده شده اضافه می کنیم. در ظرف را گذاشته، آن را برای ۵ دقیقه روی شعله می گذاریم تا جا بیفتد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قیمه بادنجان



خورش قیمه و بادنجانهای
جا افتاده را در ظرف می
کشیم تا خورش آماده
پذیرایی شود.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا



کالری موجود در خورش قیمه بادنجان



مقدار کالری موجود در کل خورش حدود

۳۹۰۰ کیلو کالری

می باشد.

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

۷۸۰ کیلو کالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک قاشق غذاخوری

از "خورش قیمه بادنجان" حدود

۷۰ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی