



Pmdirin.com



خورش قیمه بدون روغن

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 بدون روغن



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

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

نمک، فلفل

و زردچوبه

نمایش تصویر

چهار عدد

لیمو عمانی

نمایش تصویر

یک کاسه

ماست خوری

لیپه

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری
گوشت لحم تکه شده

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

در صورت دلخواه
زعفران و گلاب

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای خورش قیمه بدون روغن



یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه بدون روغن



یک کاسه ماست خوری لپه

معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه بدون روغن



چهار عدد لیمو عمانی
معادل ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه بدون روغن



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 بدون روغن



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه بدون روغن



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

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قیمه بدون روغن



یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل ۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه خورش قیمه بدون روغن



یک کاسه ماست خوری لپه را شسته، همراه یک کاسه ماست خوری سرپر گوشت قیمه ای در قابلمه می ریزیم، کمی نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران به آن اضافه می کنیم و ۳ الی ۴ لیوان آب روی آن ریخته تا حدود دو ساعت با شعله کم بپزد.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قیمه بدون روغن



یک قاشق غذاخوری رب گوجه و ۴ عدد لیمو عمانی اضافه کرده تا حدود یک ساعت دیگر با شعله کم بپزد و خورش جاببفتد. در صورت دلخواه می توان در آخر دو قاشق غذاخوری گلاب (برای طعم بهتر) اضافه کرد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قیمه بدون روغن



خورش آماده است.
می توان از کمی
سیب زمینی خالالی
آماده، برای کنار
خورش استفاده
کرد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در خورش قیمه بدون روغن



مقدار کالری موجود در کل خورش حدود
۱۵۵۰ کیلوکالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک بشقاب خورش
خوری از "خورش قیمه بدون روغن" حدود
۳۸۰ کیلوکالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک قاشق
غذاخوری از "خورش قیمه بدون روغن"
حدود
۲۵ کیلوکالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی