

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

خورش قورمه سبزی



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 قورمه سبزی



با این مقدار مواد لازم
به اندازه چهار بشقاب خورش
خوری از "خورش قورمه
سبزی" خواهیم داشت.

دو کاسه ماست خوری
**گوشت گوساله یا
گوسفند**
نمایش تصویر

یک کیلو
سبزی قورمه
نمایش تصویر

چهار عدد
لیمو عمانی
نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری
لوبیا قرمز
نمایش تصویر

دو فنجان
روغن
نمایش تصویر

یک عدد
پیاز
نمایش تصویر

یک قاشق
غذاخوری
گرد لیمو
نمایش تصویر

**نمک
و فلفل**
نمایش تصویر

یک قاشق مرباخوری
آرد گندم
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی

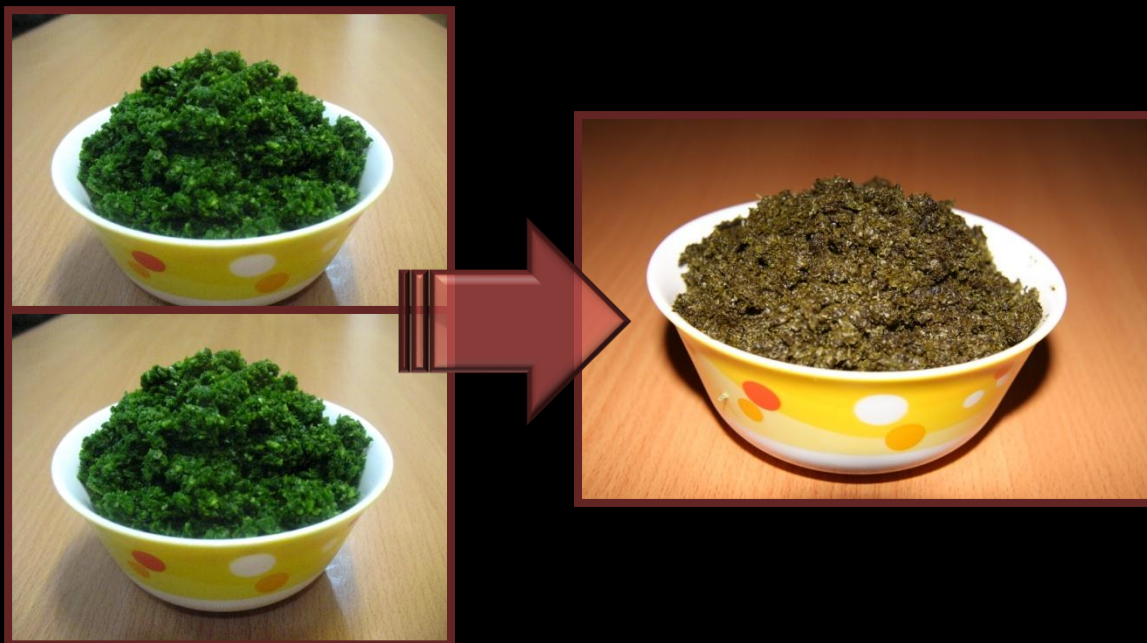


یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی



یک کیلو سبزی قورمه پاک نکرده شامل :

تره، جعفری، کمی شنبلیله و گشنیز و در صورت وجود اسفناج

معادل ۲ کاسه ماست خوری سبزی قورمه خرد کرده (۵۰۰ الی ۶۰۰ گرم سبزی خرد شده خواهیم داشت)
معادل یک کاسه ماست خوری سبزی قورمه سرخ شده (۲۵۰ الی ۳۰۰ گرم سبزی سرخ شده خواهیم داشت)

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی



یک قاشق غذاخوری گرد
لیمو معادل ۳ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی



دو فنجان روغن
جمعاً معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی



۴ عدد لیمو عمانی
معادل ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی



دو کاسه ماست خوری گوشت لخم گوساله یا گوسفند
جمعاً معادل ۵۰۰ گرم گوشت

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی



نمک و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی



یک قاشق مربا خوری آرد گندم
معادل ده گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی



سه قاشق غذاخوری لوبیا قرمز
معادل ۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه خورش قورمه سبزی



یک عدد پیاز متوسط را ریز خرد کرده، با
یک فنجان روغن سرخ می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قورمه سبزی



لوبیا را برای دو الی چهار ساعت خیس می کنیم
سپس آن را همراه دو کاسه گوشت به پیاز داغ
اضافه کرده، تفت می دهیم. کمی نمک و فلفل و ۵
الی ۶ لیوان آب اضافه می کنیم. ۲ الی ۴ ساعت
بپزد تا گوشت و لوبیا تقریباً پخته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قورمه سبزی



یک کیلو سبزی قورمه را پاک کرده، شسته، کاملاً ریز خرد می کنیم. (برای اینکه سبزی قورمه خوب خرد شود ولی له نشود بهتر است سبزی های شسته شده را در یک کیسه پارچه ای ریخته، یک شب در یخچال قرار دهیم و بعد از آن سبزی ها را با دست یا چرخ ریز خرد کنیم.) سپس آن را با یک فنجان روغن کاملاً سرخ می کنیم (سرخ کردن یک تا دو ساعت طول می کشد) تا یک کاسه ماست خوری سبزی قورمه سرخ شده بدست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قورمه سبزی



یک قاشق غذاخوری آرد گندم را در نصف لیوان
آب سرد حل کرده، همراه سبزی قورمه سرخ
شده، چهار عدد لیمو عمانی و یک قاشق
غذاخوری گرد لیمو به خورش اضافه کرده، در
ظرف را می گذاریم تا خورش با شعله کم برای
حدود ۲ ساعت بپزد و جا بیفتد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قورمه سبزی



خورش آماده است. نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در خورش قورمه سبزی



مقدار کالری موجود در کل خورش حدود
۳۴۰۰ کیلوکالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک بشقاب خورش خوری
حدود ۸۵۰ کیلوکالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک قاشق غذاخوری
حدود ۷۰ کیلوکالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی