

خورش قورمه سبزی با مرغ



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



Pmdirin.com

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی با مرغ



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

دو عدد

ران مرغ

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 با مرغ

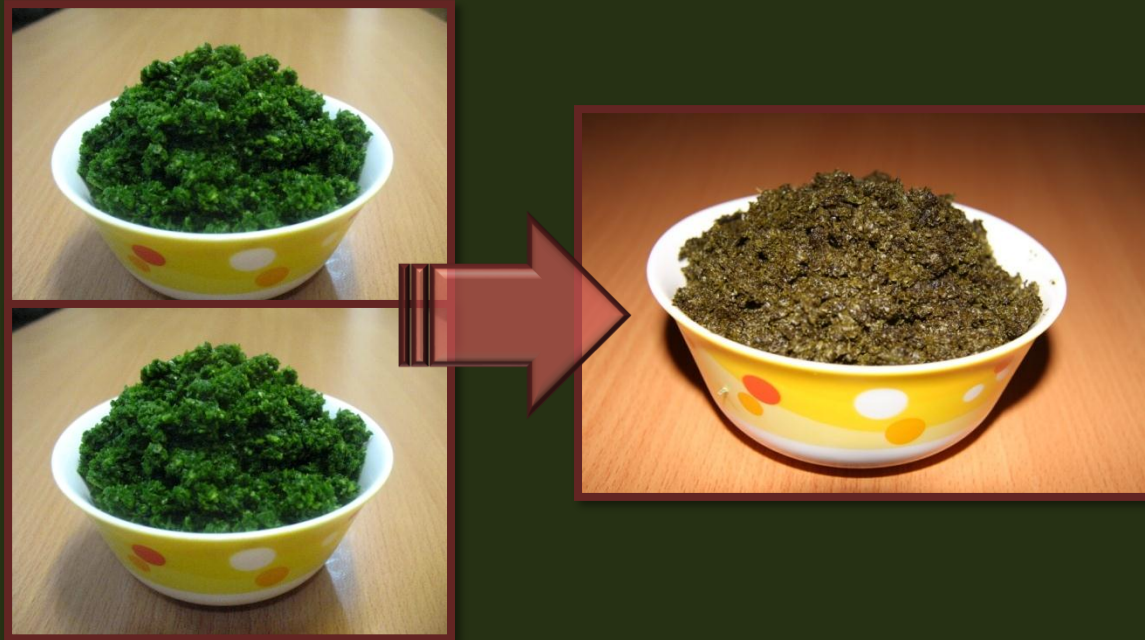


یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی با مرغ



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 با مرغ



یک قاشق غذاخوری گرد
لیمو معادل ۳ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی با مرغ



دو فنجان روغن
جمعاً معادل ۲۰۰ گرم



مواد لازم برای خورش قورمه سبزی با مرغ



۴ عدد لیمو عمانی
معادل ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی با مرغ



دو عدد ران مرغ
جمعاً معادل ۵۰۰ الی ۶۰۰ گرم



مواد لازم برای خورش قورمه سبزی با مرغ



نمک و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی با مرغ



یک قاشق مربا خوری آرد گندم
معادل ده گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش قورمه سبزی با مرغ



سه قاشق غذاخوری لوبیا قرمز
معادل ۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه خورش قورمه سبزی با مرغ



سه قاشق غذاخوری لوبیا شسته شده، کمی نمک و ۴ الی ۵ لیوان آب را برای مدت ۳ الی ۴ ساعت می پزیم تا لوبیا کاملاً پخته شود و نصف بیشتر آب آن نیز تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قورمه سبزی با مرغ



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 با مرغ



دو عدد ران مرغ را شسته، پوست کنده و دو تکه می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قورمه سبزی با مرغ



به لوبیا پخته شده، مرغهای تکه شده و پیاز خرد یا رنده شده و سبزی سرخ شده را اضافه می کنیم. همچنین یک قاشق مربا خوری آرد گندم را در یک فنجان روغن حل کرده، اضافه می کنیم. می توان پیاز را در یک فنجان روغن سرخ کرد و بعد آن را اضافه نمود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش قورمه سبزی با مرغ



۴ عدد لیمو عمانی و یک قاشق غذاخوری
گرد لیمو 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 با مرغ



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

خورش آماده است. نوش جان

کالری موجود در خورش قورمه سبزی با مرغ



مقدار کالری موجود در کل خورش حدود
۳۳۵۰ کیلوکالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک بشقاب خورش خوری
حدود ۸۴۰ کیلوکالری می باشد.



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی