

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

خورش کرفس



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 کرفس



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

یک کاسه ماست خوری
گوشت گوساله
خورشتی

نمایش تصویر

دو کاسه ماست خوری
کرفس سرخ شده

نمایش تصویر

چهار عدد

لیمو عمانی

نمایش تصویر

یک
و نیم فنجان

روغن

نمایش تصویر

نمک
و فلفل

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری
آرد گندم

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای خورش کرفس



نیم کیلو نعناع جعفری (به نسبت یک به سه) و نیم کیلو کرفس را پاک می کنیم. بعد سبزی را ریز و ساقه کرفس را درشت خرد می کنیم. سپس سبزی و برگ کرفس را با یک فنجان روغن (۱۰۰ گرم) حدود یک ساعت سرخ می کنیم و بعد ساقه کرفس خرد شده را اضافه کرده تا یک ربع ساعت دیگر سرخ شود. به این ترتیب دو کاسه ماست خوری سبزی سرخ شده (جمعاً معادل ۵۰۰ الی ۶۰۰ گرم سبزی سرخ شده) خواهیم داشت.



مواد لازم برای خورش کرفس



یک فنجان روغن برای سرخ کردن کرفس
و نصف فنجان روغن برای تهیه پیاز داغ
جمعاً معادل یک و نیم فنجان روغن یا ۱۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای خورش کرفس



۴ عدد لیمو عمانی
معادل ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش کرفس



یک کاسه ماست خوری گوشت گوساله خورشتی
معادل ۳۰۰ الی ۳۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای خورش کرفس



نمک و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای خورش کرفس



یک قاشق غذاخوری آرد گندم
معادل ۱۵ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه خورش کرفس



یک عدد پیاز را با نصف فنجان روغن سرخ کرده، کمی زردچوبه و بعد یک کاسه ماست خوری گوشت خورشتی را اضافه کرده، تفت می دهیم. سپس کمی نمک و فلفل و ۵ لیوان آب اضافه کرده تا گوشت حدود ۲ ساعت بپزد.



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش کرفس



نیم کیلو نعناع جعفری (به نسبت یک به سه) و نیم کیلو کرفس را پاک می کنیم. بعد سبزی را ریز و ساقه کرفس را درشت خرد می کنیم. سپس سبزی و برگ کرفس را با یک فنجان روغن (۱۰۰ گرم) حدود یک ساعت سرخ می کنیم و بعد ساقه کرفس خرد شده را اضافه کرده تا یک ربع ساعت دیگر سرخ شود. به این ترتیب دو کاسه ماست خوری سبزی سرخ شده (جمعاً معادل ۵۰۰ الی ۶۰۰ گرم سبزی سرخ شده) خواهیم داشت.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش کرفس



دو کاسه ماست خوری کرفس سرخ شده و چهار عدد لیمو عمانی را به گوشت پخته شده اضافه می کنیم. سپس یک قاشق آرد را کم کم در یک لیوان آب حل کرده، به خورش اضافه می کنیم تا خورش حدود دو ساعت با شعله کم بپزد. در حین پخت چند مرتبه خورش را هم می زنیم تا آرد به قابلمه نچسبد و خورش جا بیفتد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه خورش کرفس



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

خورش آماده است. نوش جان

کالری موجود در خورش کرفس



مقدار کالری موجود در کل خورش حدود
۳۰۰۰ کیلوکالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک بشقاب خورش خوری
حدود ۷۵۰ کیلوکالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک قاشق غذاخوری
حدود ۶۵ کیلوکالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی