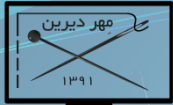


بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

# کتلت گوشت



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 کتلت گوشت



با این مقدار مواد لازم،  
به اندازه یازده عدد از "کتلت  
گوشت" خواهیم داشت.



دو قاشق غذاخوری

جعفری خرد کرده

نمایش تصویر

چهار عدد متوسط  
سیب زمینی

نمایش تصویر

دو فنجان

روغن

نمایش تصویر

دو عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

دو عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

نمک، زردچوبه و  
فلفل به مقدار کافی

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

# مواد لازم برای کتلت گوشت



دو عدد پیاز متوسط  
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کتلت گوشت



دو قاشق غذاخوری جعفری خرد کرده  
معادل ده گرم

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کتلت گوشت



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده  
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کتلت گوشت



دو عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کتلت گوشت



چهار عدد سیب زمینی متوسط (معادل ۶۰۰ گرم)  
برای تهیه دو کاسه ماست خوری سیب زمینی رنده شده

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کتلت گوشت



نمک، زردچوبه و فلفل به مقدار لازم

خروج

تصویر قبلی



# مواد لازم برای کتلت گوشت



## دو فنجان روغن

معادل ۲۰۰ گرم

هفتاد گرم از روغن جذب کتلتها می شود و بقیه باقی می ماند.

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه کتلت گوشت



چهار عدد سیب  
زمینی متوسط  
را با دنده ریز  
رنده کرده تا دو  
کاسه ماست  
خوری سیب  
زمینی رنده شده  
به دست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه کتلت گوشت



آب سیب زمینی  
رنده شده را گرفته،  
دور می ریزیم.

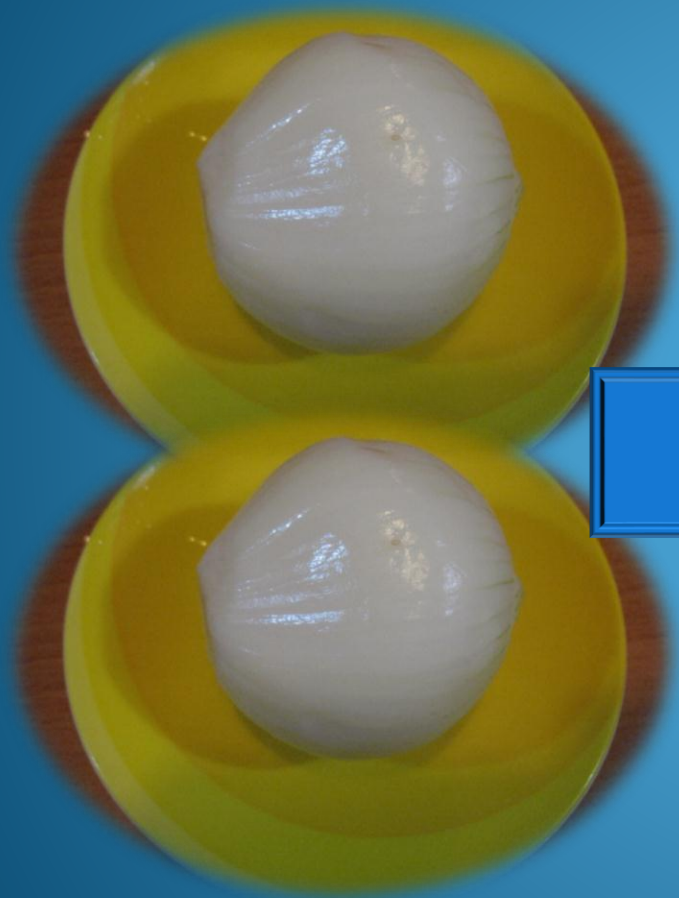
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کتلت گوشت



دو عدد پیاز  
متوسط را با  
دنده ریز رنده  
کرده آب آن را  
جدا کرده، دور  
می ریزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کتلت گوشت



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده، دو قاشق جعفری خرد کرده، دو عدد تخم مرغ، سیب زمینی و پیاز رنده شده و نمک و فلفل و زردچوبه را با هم مخلوط کرده و ورز می دهیم تا مایه کتلت گوشت آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کتلت گوشت



دو فنجان روغن را در یک ماهیتابه بزرگ ریخته، داغ می کنیم. مایه کتلت را به صورت بیضی، گرد یا اشکال دیگر درآورده، با شعله نسبتاً کم سرخ می کنیم. در ماهیتابه را گذاشته تا کتلت ها مغز پخت شوند.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کتلت گوشت



کتلت ها آماده پذیرایی می باشند.

## نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

# کالری موجود در کتلت گوشت



مقدار کالری موجود در کل غذا حدود  
۱۸۰۰ کیلوکالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک عدد  
"کتلت گوشت" حدود  
۱۶۰ کیلوکالری  
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی