

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

کتلت گوشت کوبیده



تهیه، طبخ، عکس و برنامه نویسی کامپیوتری تقدیمی است از :
خانم شهلا آقا محمد صادق حریر فروش و آقای مرتضی مقیم اسلام

خروج

کالری غذا

مواد لازم

تزئین غذا



Pmdirin.com

مواد لازم برای تهیه کتلت گوشت کوبیده



با این مقدار مواد لازم
حدوداً به اندازه بیست عدد
”کتلت گوشت کوبیده“ کوچک
خواهیم داشت.

دو فنجان

روغن

نمایش تصویر

دو عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

یک

بشقاب میوه خوری

سیب زمینی

رنده شده

نمایش تصویر

به میزان لازم
نمک، فلفل و

زردچوبه

نمایش تصویر

یک

بشقاب میوه خوری

گوشت

کوبیده

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

تزئین غذا



مواد لازم برای تهیه کتلت گوشت کوبیده



یک عدد پیاز متوسط
حدود ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه کتلت گوشت کوبیده

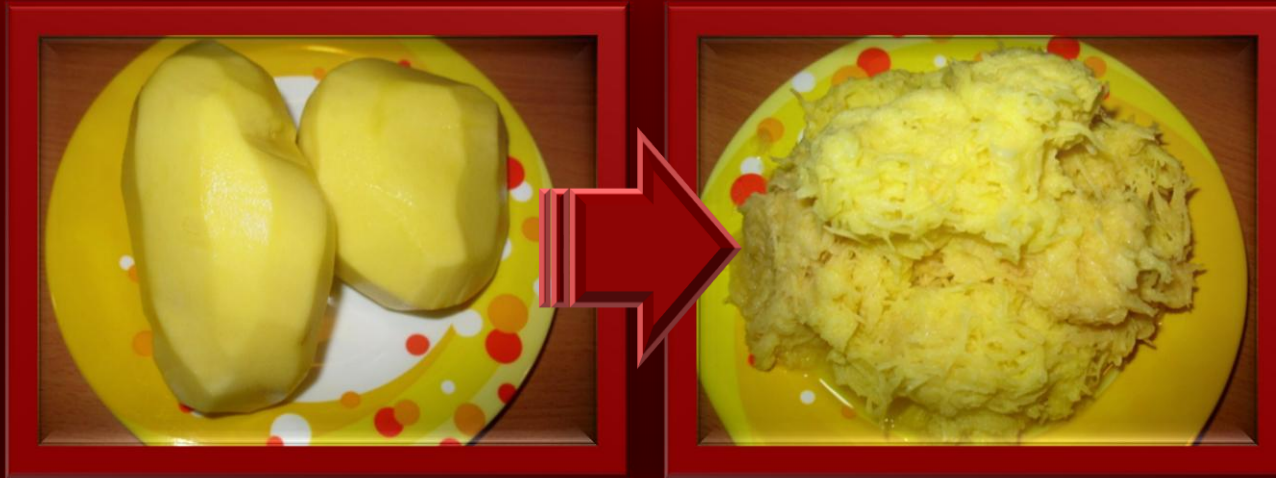


دو فنجان روغن (حدود ۲۰۰ گرم) برای سرخ کردن نیاز می باشد.
حدود ۱۰۰ گرم از روغن جذب کتلت ها می شود و بقیه باقی می ماند.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه کتلت گوشت کوبیده



دو عدد سیب زمینی درشت برای تهیه
یک بشقاب میوه خوری سیب زمینی رنده شده
حدود ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه کتلت گوشت کوبیده



دو عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه کتلت گوشت کوبیده



یک بشقاب میوه خوری یا یک کاسه ماست خوری
سرپر گوشت کوبیده
حدود ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه کتلت گوشت کوبیده



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کتلت گوشت کوبیده



دو عدد سیب زمینی درشت را پوست کنده، با دنده ریز رنده می کنیم. سپس آب سیب زمینی را جدا کرده، دور می ریزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کتلت گوشت کوبیده



یک پیاز متوسط را پوست
کنده، با دنده ریز رنده می
کنیم. سپس آب آن را جدا
کرده، دور می ریزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کتلت گوشت کوبیده



پیاز رنده شده، سیب زمینی رنده شده، یک بشقاب گوشت کوبیده، دو عدد تخم مرغ، نمک، فلفل و زردچوبه را با هم مخلوط کرده تا مایه کتلت آماده شود.



طرز تهیه کتلت گوشت کوبیده



دو فنجان روغن را کاملاً داغ کرده، کتلت ها را با شعله نسبتاً کم سرخ می کنیم. در حین پخت، در ماهیتابه را گذاشته تا کتلت ها مغز پخت شوند.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کتلت گوشت کوبیده



کتلت آماده پذیرایی
می باشد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

تزیین غذا

ترئین کتلت گوشت کوبیده



نمایش تصویر



نمایش تصویر



نمایش تصویر



نمایش تصویر



نمایش تصویر



نمایش تصویر



نمایش تصویر

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

تزئین کتلت گوشت کوبیده



کتلت به صورت اشک سرخ شده است. سر و بدن طاووس با گوشت کوبیده درست شده، روی بدن طاووس چیپس گذاشته شده، چشم با سس گوجه و نخود فرنگی درست شده، تاج و پای طاووس با برش هایی از خیارشور، سس گوجه و نخودفرنگی درست شده و دم طاووس با کتلت گوشت کوبیده، برشهایی از خیارشور، چیپس، سس گوجه و نخودفرنگی درست شده است.



خروج

تزئین دیگر

تزئین کتلت گوشت کوبیده



کتلت به شکل
توپهای کوچک
درآمده و سرخ شده
و با گوجه فرنگی و
سیب زمینی سرخ
شده و فلفل دلمه
ای برش خورده،
تزئین شده است.



خروج

تزئین دیگر

تزئین کتلت گوشت کوبیده



کتلت به شکل قارچ
درآمده و سرخ شده و
با گوجه فرنگی و سیب
زمینی سرخ شده
تزئین شده است.



خروج

تزئین دیگر

تزئین کتلت گوشت کوبیده



کتلت به صورت
مثلث درآمد و
بعد سرخ شده
است.



خروج

تزئین دیگر

تزیین کتلت گوشت کوبیده



کتلت به صورت
دایره سوراخ دار
درآمده و بعد سرخ
شده است.



خروج

تزیین دیگر

تزئین کتلت گوشت کوبیده



کتلت به شکل قلب
درآمده و سرخ شده و
با گوجه فرنگی و سیب
زمینی سرخ شده
تزئین شده است.



خروج

تزئین دیگر

تزئین کتلت گوشت کوبیده



کتلت به صورت اشک
سرخ شده و با سس
گوجه و گل‌های طبیعی
تزئین شده است.



خروج

تزئین دیگر

کالری موجود در کتلت گوشت کوبیده



مقدار کالری
موجود در کل
غذا حدود
۲۲۰۰
کیلوکالر
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک عدد
"کتلت گوشت کوبیده" کوچک
حدود
۱۱۰ کیلوکالری
می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

تزئین غذا