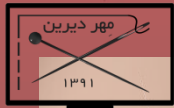


بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

کتلت لسه



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 لپه



با این مقدار مواد لازم
به اندازه بیست عدد
"کتلت لپه" کوچک
خواهیم داشت.

به میزان لازم
نمک، فلفل و
زردچوبه
نمایش تصویر

دو فنجان
روغن
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری
جعفری خرد
کرده
نمایش تصویر

یک کاسه
ماست خوری
گوشت چرخ
کرده
نمایش تصویر

یک عدد
پیاز
نمایش تصویر

دو عدد
تخم مرغ
نمایش تصویر

یک کاسه
ماست خوری
لپه
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کتلت لپه



یک عدد پیاز متوسط
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت لپه



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 کتلت لیه



دو قاشق غذاخوری جعفری خرد کرده
حدود ده گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت لپه



دو عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت لپه



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت لپه



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت لپه



یک کاسه ماست خوری لپه
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کتلت لپه



یک کاسه ماست خوری لپه را با کمی نمک و آب پخته تا آب آن تبخیر شود. سپس آن را با گوشتکوب می کوبیم تا کاملاً له شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کتلت لیه



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

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کتلت لپه



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

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کتلت لیه



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

تصویر قبلی

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کتلت لپه



کتلت آماده پذیرایی می باشد.

نوش جان

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

کالری غذا

کالری موجود در کتلت لپه



مقدار کالری موجود در یک عدد
"کتلت لپه" کوچک حدود
۱۲۰ کیلوکالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در کل غذا
حدود
۲۴۰۰ کیلوکالری می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم