

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ هست کلید در گنج حکیم

کتلت مرغ

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



Pmdirin.com

مواد لازم برای کتلت مرغ



با این مقدار مواد لازم، به اندازه یازده "کتلت مرغ" کوچک یا هفت عدد کتلت متوسط خواهیم داشت.



دو قاشق غذاخوری

جعفری خرد کرده

نمایش تصویر

دو عدد متوسط

سیب زمینی

نمایش تصویر

دو فنجان

روغن

نمایش تصویر

دو عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

سینه مرغ خرد شده

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 مرغ



دو عدد پیاز متوسط
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت مرغ



دو قاشق غذاخوری جعفری خرد کرده
معادل ده گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت مرغ



یک طرف سینه مرغ متوسط (معادل ۳۰۰ گرم)
برای تهیه یک کاسه ماست خوری مرغ خرد شده

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت مرغ



دو عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت مرغ



دو عدد سیب زمینی متوسط (معادل ۳۰۰ گرم)
برای تهیه یک کاسه ماست خوری سیب زمینی رنده شده

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت مرغ



نمک، زردچوبه و فلفل به مقدار لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت مرغ



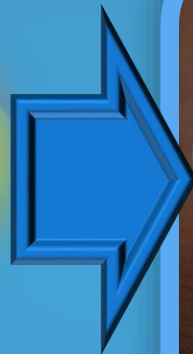
دو فنجان روغن
معادل ۲۰۰ گرم

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

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کتلت مرغ



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

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کتلت مرغ



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کتلت مرغ



یک طرف سینه مرغ را با دو عدد پیاز لغزه شده، کمی نمک و یک لیوان آب می پزیم تا مرغ پخته و آب آن تبخیر شود. سپس مرغ را ریش ریش کرده تا یک کاسه ماست خوری مرغ خرد شده به دست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کتلت مرغ



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کتلت مرغ



دو فنجان روغن را در یک ماهیتابه بزرگ ریخته، داغ می کنیم. مایه کتلت را به صورت دراز 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 مرغ



کتلت ها آماده پذیرایی می باشند.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در کتلت مرغ



مقدار کالری موجود در کل غذا حدود
۱۵۵۰ کیلوکالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک عدد
"کتلت مرغ" کوچک حدود
۱۴۰ کیلوکالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی