

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

# کلت سب زمینی



Pmdirin.com

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



مواد لازم برای کتلت سیب زمینی



با این مقدار مواد لازم  
حدوداً به اندازه ۱۴ عدد  
"کتلت سیب زمینی"  
متوسط خواهیم داشت.



په‌ار عدد متوسط

سیب  
زمینی

نمایش تصویر

دو فنجان  
روغن  
نمایش تصویر

برای تزئین

کاهو و  
گوجه فرنگی  
نمایش تصویر

یک عدد

پیاز  
نمایش تصویر

دو عدد

تخم مرغ  
نمایش تصویر

به میزان لازم  
نمک، فلفل و

زردچوبه  
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کتلت سیب زمینی



یک عدد پیاز متوسط  
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت سیب زمینی



دو فنجان روغن (حدود ۲۰۰ گرم) برای سرخ کردن نیاز می باشد.  
حدود ۹۰ گرم از روغن جذب کتلت ها می شود و بقیه باقی می ماند.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت سیب زمینی



دو عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت سیب زمینی



گوجه فرنگی و کاهو  
برای تزئین



مواد لازم برای کتلت سیب زمینی



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کتلت سیب زمینی



چهار عدد سیب زمینی متوسط حدود ۷۰۰ گرم

برای تهیه دو کاسه ماست خوری سیب زمینی رنده شده

خروج

تصویر قبلی



# طرز تهیه کتلت سیب زمینی



دو عدد سیب زمینی متوسط را حدود یک ساعت می پزیم سپس در یخچال گذاشته تا سرد شود و بعد آن را با دنده ریز رنده می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه کتلت سیب زمینی



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

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه کتلت سیب زمینی



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 سیب زمینی



پیاز رنده شده، سیب زمینی های پخته و نیخته رنده شده، دو عدد تخم مرغ، نمک، فلفل و زردچوبه را با هم مخلوط کرده تا مایه کتلت سیب زمینی آماده شود.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه کتلت سیب زمینی



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 سیب زمینی



با کمی کاهو و گوجه فرنگی  
خرد شده می توان کتلت ها  
را تزئین نمود.

## نوش جان

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

کالری غذا

# کالری موجود در کتلت سیب زمینی



مقدار کالری موجود در یک عدد  
"کتلت سیب زمینی" متوسط  
حدود  
**۱۰۰ کیلوکالری**  
می باشد.



مقدار کالری موجود در کل غذا  
حدود  
**۱۵۰۰ کیلوکالری** می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم