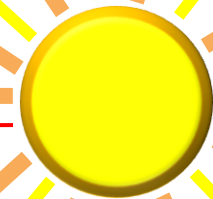
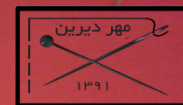


بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



سوسیس قلقلی کباب



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 سوسیس کباب قلقلی



دو عدد

سوسیس

کوچک

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

نمک و فلفل

نمایش تصویر

با این مقدار مواد لازم
به اندازه ۱۶ عدد از
”سوسیس کباب قلقلی“
خواهیم داشت.



یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده
معادل ۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده



دو عدد سوسیس کوچک
معادل ۱۰۰ گرم



یک فنجان روغن برای سرخ کردن
معادل ۱۰۰ گرم
در این غذا روغن جذب نمی شود و در انتهای
پخت، یک فنجان روغن باقی خواهد ماند.

مواد لازم برای سوسیس کباب
قلقلی



یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوسیس کباب قلقلی



نمک و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه سوسیس کباب قلقلی



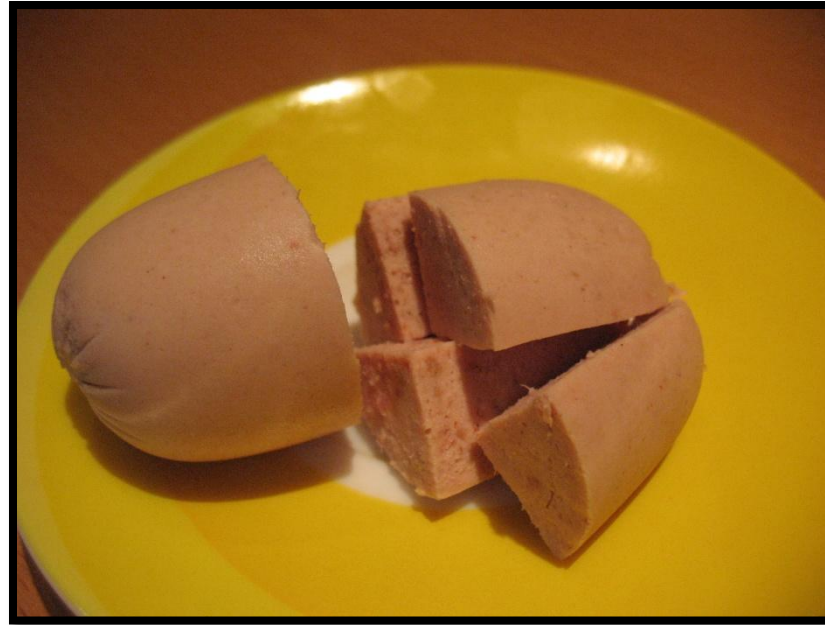
یک عدد پیاز متوسط را رنده کرده، با یک کاسه ماست خوری
گوشت چرخ کرده و کمی نمک و فلفل ورز می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه سوسیس کباب قلقلی



هر سوسیس را به هشت قسمت تقسیم می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوسیس کباب قلقلی



گوشت‌های ورز داده شده را دور هر تکه سوسیس می
پیچیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوسیس کباب قلقلی



و آنها را در روغن داغ شده با شعله کم، سرخ می
کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوسیس کباب قلقلی



سوسیس کباب قلقلی آماده است. آن را می
توان با خیار و گوجه فرنگی برش خورده
تزئین کرد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا



مقدار کالری موجود در کل این غذا
۹۴۰ کیلوکالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک عدد
سوسیس کباب قلقلی
۶۰ کیلوکالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی