

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

کوکو بادنجان کبابی



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



Pmdirin.com

مواد لازم برای کوکو بادنجان کبابی



با این مقدار مواد لازم به اندازه یک ماهیتابه متوسط از "کوکو بادنجان کبابی" خواهیم داشت.

نمک و
فلفل

نمایش تصویر

دو عدد
بادنجان

نمایش تصویر

۴ قاشق غذاخوری

ماست

نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

زعفران

نمایش تصویر

چهار عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کوکو بادنجان کبابی



دو عدد بادنجان متوسط حدود ۲۰۰ گرم
معادل چهار قاشق غذاخوری بادنجان کبابی کوبیده شده

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو بادنجان کبابی



چهار عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو بادنجان کبابی



چهار قاشق غذاخوری ماست
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو بادنجان کبابی



نمک و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو بادنجان کبابی



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو بادنجان کبابی

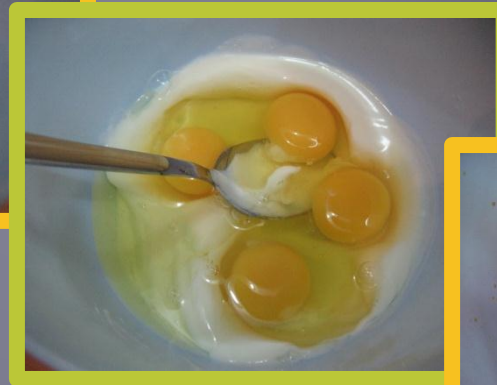


نصف فنجان روغن
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کوکو بادنجان کبابی



چهار قاشق غذاخوری ماست را هم زده، چهار عدد تخم مرغ و زعفران را اضافه کرده، هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو بادنجان کبابی



دو قاشق غذاخوری بادنجان کبابی کوبیده شده،
نمک و فلفل را اضافه کرده، همه مواد را با هم
مخلوط می کنیم تا مایه کوکو آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو بادنجان کبابی



نصف فنجان روغن را در یک ماهیتابه متوسط داغ کرده،
مایه کوکو را در آن می ریزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو بادنجان کبابی



در ظرف را پنج دقیقه می گذاریم تا کوکو کمی سفت شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو بادنجان کبابی



کوکو را برش داده، در ظرف را گذاشته تا کوکو کاملاً سفت شود و بعد دوباره روی محل برش قبلی را برش داده ولی در ظرف را نمی گذاریم تا قسمتهای برش خورده سرخ و برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو بادنجان کبابی



کوکو را برگردانده تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود. اکنون کوکو آماده است. آن را می توان با یک گوجه فرنگی که به شکل گل رز پیچیده شده است، تزئین کرد.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا



کالری موجود در کوکو بادنجان کبابی



مقدار کالری موجود در کل این غذا حدود

۸۲۰ کیلو کالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک تکه کوکو (یک چهارم آن)

۲۰۵ کیلو کالری

می باشد.

مقدار کالری موجود در یک هشتم کوکو

۱۰۰ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی