

بسم الله الرحمن الرحيم هست گلد در گنج حکیم

کوکو اسفناج

تهیه، طبخ، عکس و برنامه نویسی
کامپیوتری تقدیمی است از :
خانم شهلا آقا محمد صادق حریر فروش
و آقای مرتضی مقیم اسلام



Pmdirin.com

خروج

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای کوکو اسفناج



چهار عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

چهار کاسه ماست خوری

اسفناج

نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

نصف کاسه ماست خوری

جعفری

نمایش تصویر

**نمک و
فلفل**

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

نصف فنجان

آبغوره

نمایش تصویر

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



خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کوکو اسفناج



چهار عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو اسفناج



چهار کاسه ماست خوری اسفناج خرد شده
معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو اسفناج



نصف کاسه ماست خوری جعفری خرد کرده
معادل ۳۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو اسفناج



نصف فنجان روغن
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو اسفناج



یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو اسفناج



نصف فنجان آبغوره
معادل ۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو اسفناج



نمک و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کوکو اسفناج



چهار کاسه ماست خوری اسفناج خرد شده را با نصف فنجان آبغوره و کمی نمک با شعله زیاد می پزیم تا آب آن تبخیر شود و یک کاسه اسفناج پخته شده به دست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو اسفناج



اسفناج پخته شده،
جعفری خرد شده،
تخم مرغ، پیاز رنده
شده و نمک و فلفل
را با هم مخلوط می
کنیم تا مایه کوکو
اسفناج آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو اسفناج



نصف فنجان روغن را داغ کرده، مایه کوکو را در آن می ریزیم. در ظرف را پنج دقیقه می گذاریم تا کوکو کمی سفت شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو اسفناج



کوکو را در دو الی سه مرحله برش می دهیم و در ظرف را
نمیگذاریم تا لبه های کوکو نیز سرخ و برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو اسفناج



کوکو را برمی گردانیم تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود. در ظرف را نمی گذاریم تا کوکو برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو اسفناج



کوکو آماده است. آن را می توان با کاهو و گوجه
فرنگی و کمی سس سفید تزئین کرده، میل نمائید.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در کوکو اسفناج



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



مقدار کالری موجود در یک تکه از
این غذا (یک هشتم غذا)
۱۱۰ کیلوکالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی