

# کوکو گردو با گوشت قلقلی



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

مواد لازم برای کوکو گردو با گوشت قلقلی



با این مقدار مواد لازم  
به اندازه یک ماهیتابه بزرگ  
از "کوکو گردو با گوشت قلقلی"  
خواهیم داشت.

دو عدد

**پیاز**

نمایش تصویر

یک فنجان

**روغن**

نمایش تصویر

یک عدد درشت

**سیب زمینی**

نمایش تصویر

چهار عدد

**تخم مرغ**

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

**گوشت چرخ کرده**

نمایش تصویر

**زردچوبه**

نمایش تصویر

**نمک**

نمایش تصویر

یک فنجان

**گردو چرخ شده**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کوکو گردو با گوشت قلقلی

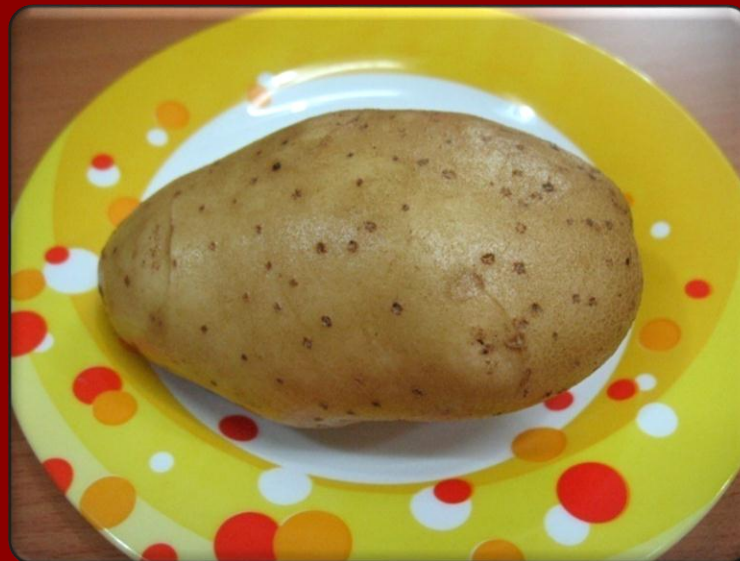


دو عدد پیاز کوچک  
جمعاً حدود ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو گردو با گوشت قلقلی



یک عدد سیب زمینی درشت که در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.  
حدود ۳۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو گردو با گوشت قلقلی



زرده چوبه به میزان دلخواه

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو گردو با گوشت قلقلی



روغن حدود یک فنجان  
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو گردو با گوشت قلقلی



چهار عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو گردو با گوشت قلقلی



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده  
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوکو گردو با گوشت قلقلی



نمک به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو گردو با گوشت قلقلی



یک فنجان گردو چرخ شده  
معادل صد گرم گردو

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه کوکو گردو با گوشت قلقلی



سیب زمینی و پیاز را با  
دنده ریز رنده کرده،  
تخم مرغ، گردوی چرخ  
شده، نمک و زردچوبه  
را به آن اضافه میکنیم  
و هم می زنیم تا مایه  
کوکو آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو گردو با گوشت قلقلی



گوشت چرخ کرده را با کمی نمک و یک عدد پیاز کوچک رنده شده ورز می دهیم و به صورت توپهای قلقلی کوچک با یک فنجان روغن سرخ میکنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو گردو با گوشت قلقلی



روغن باقیمانده از گوشتهای قلقلی را با صافی جدا کرده، در یک ماهیتابه بزرگ می ریزیم. سپس مایه کوکو را در روغن داغ شده می ریزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو گردو با گوشت قلقلی



گوشتهای قلقلی را اضافه می کنیم و در ماهیتابه را می گذاریم تا کوکو بسته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو گردو با گوشت قلقلی



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو گردو با گوشت قلقلی



کوکو را برگردانده و در ماهیتابه را نمی گذاریم تا برای ۵ دقیقه طرف دیگر آن نیز سرخ و برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



طرز تهیه کوکو گردو با گوشت قلقلی



کوکو آماده است.  
نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در کوکو گردو با گوشت قلقلی



مقدار کالری موجود در یک تکه از این  
غذا (یک چهارم غذا)

**۶۵۰ کیلو کالری**

می باشد.



مقدار کالری موجود در کل این غذا

**۲۶۰۰ کیلو کالری**

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی