

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

کوکو هویج



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 کوکو هویج



با این مقدار مواد لازم به اندازه
یک ماهیتابه بزرگ از
”کوکو هویج“ خواهیم داشت.

۲ کاسه ماست خوری

هویج رنده شده

نمایش تصویر

پنج عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

زرشک

نمایش تصویر

یک عدد متوسط

پیاز

نمایش تصویر

یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

به میزان لازم

نمک و زردچوبه

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کوکو هویج

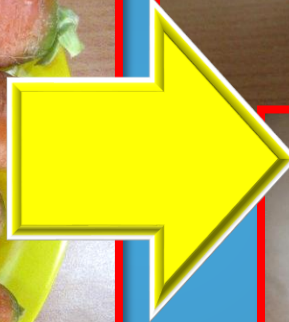
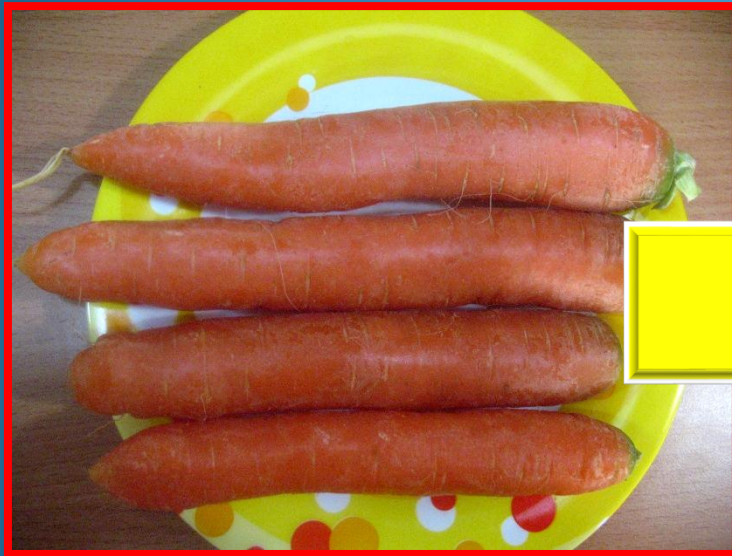


پنج عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو هویج



۴ الی ۵ عدد هویج متوسط
برای تهیه دو کاسه ماست خوری هویج رنده شده
معادل ۲۵۰ گرم هویج

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو هویج



نمک و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو هویج



یک فنجان روغن
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو هویج



یک قاشق غذاخوری زرشک
معادل ۵ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو هویج



یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کوکو هویج



دو کاسه ماست خوری هویج رنده شده، یک عدد پیاز متوسط رنده شده، ۵ عدد تخم مرغ، کمی نمک و زردچوبه را با هم مخلوط می کنیم تا مایه کوکو هویج آماده شود. به جای زردچوبه می توان از زعفران استفاده کرد که طعم بهتری به کوکو می دهد.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو هویج



یک فنجان روغن را در یک ماهیتابه بزرگ داغ می کنیم. نصف مایه کوکو را در روغن داغ شده ریخته، یک قاشق زرشک روی آن می پاشیم.

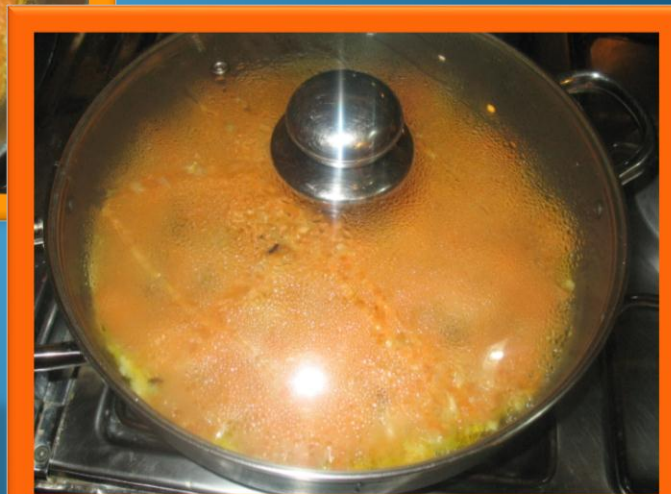
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو هویج



بقیه مایه کوکو را روی زرشکها ریخته، در ظرف را می گذاریم تا کوکو کمی بسته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو هویج



کوکو را برش داده و در ظرف می گذاریم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو هویج



دوباره روی محل برش قبلی را برش می دهیم ولی در ظرف را

نمی گذاریم تا لبه های کوکو هم سرخ و برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو هویج



کوکو را برگردانده تا طرف دیگر آن هم کاملاً سرخ شود. ولی در ظرف کوکو را نمی گذاریم تا کوکو برشته شود.

کوکو هویج آماده است. **نوش جان**

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در کوکو هویج



مقدار کالری موجود در کل کوکو حدود
۱۴۰۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک تکه (یک چهارم) کوکو
۳۵۰ کیلو کالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک تکه (یک هشتم) کوکو
۱۷۵ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی