بسم اللّه الرحمن الرحیم هست کلید در گنج حکیم

کوکو قارچ و هویج

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

مواد لازم | کالری غذا | خروج

Pmdirin.com

مواد لازم برای کوکو قارچ و هویج

با این مقدار مواد لازم به اندازه یک ماهیتابه بزرگ از "کوکو قارچ و هویج" خواهیم داشت.

یک عدد کوچک
فلفل سبز
نمایش تصویر

پنج عدد
تخم مرغ
نمایش تصویر

۲۰۰ گرم
قارچ
نمایش تصویر

یک فنجان
روغن
نمایش تصویر

نمک
نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری
هویج رنده شده
نمایش تصویر

زردچوبه
نمایش تصویر

یک چهارم قاشق چایخوری
زعفران
نمایش تصویر

طرز تهیه | کالری غذا | تصویر قبلی | خروج

مواد لازم برای کوکو قارچ و هویج

یک کاسه ماست خوری قارچ
حدود ۲۰۰ گرم

تصویر قبلی
خروج

مواد لازم برای کوکو قارچ و هویج

یک عدد فلفل سبز کوچک
حدود هشتاد گرم

تصویر قبلی

خروج

مواد لازم برای کوکو قارچ و هویج

زردچوبه به میزان دلخواه

تصویر قبلی

خروج

مواد لازم برای کوکو قارچ و هویج

یک فنجان روغن
حدود پنجاه گرم

تصویر قبلی

خروج

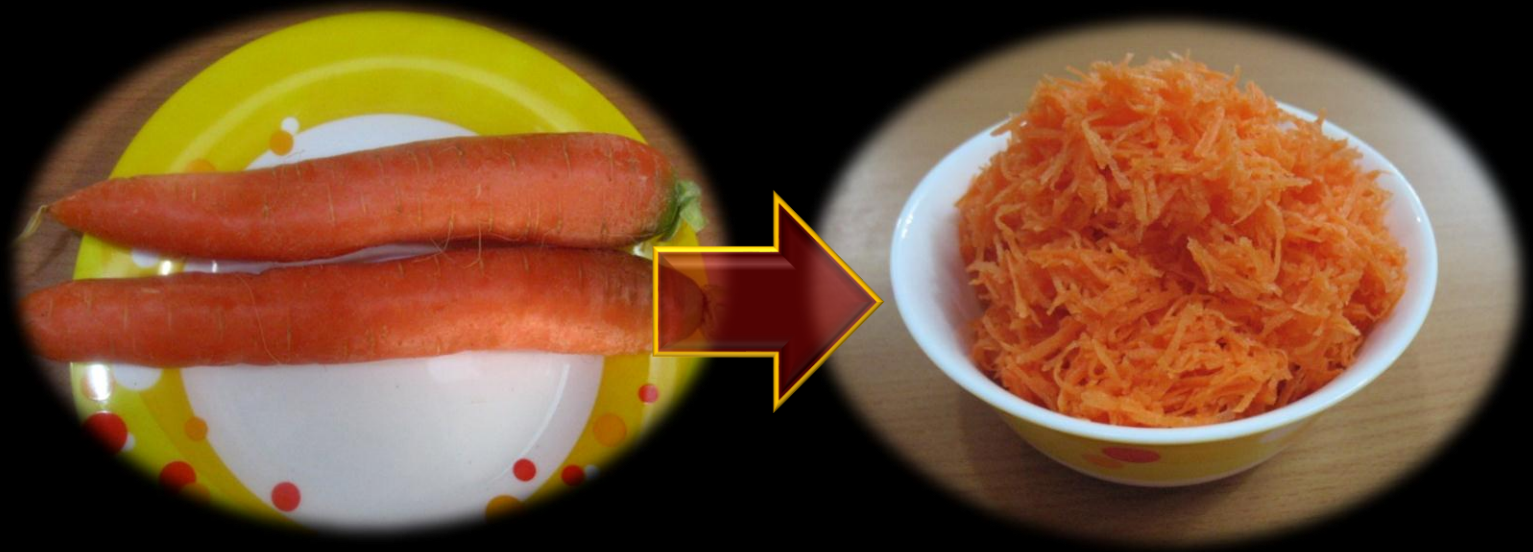
مواد لازم برای کوکو قارچ و هویج

پنج عدد تخم مرغ

تصویر قبلی

خروج

مواد لازم برای کوکو قارچ و هویج



یک کاسه ماست خوری هویج رنده شده

معادل دو الی سه عدد هویج تقریباً ۱۵۰ گرم

تصویر قبلی

خروج

مواد لازم برای کوکو قارچ و هویج

نمک به میزان لازم

تصویر قبلی

خروج

مواد لازم برای کوکو قارچ و هویج

یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

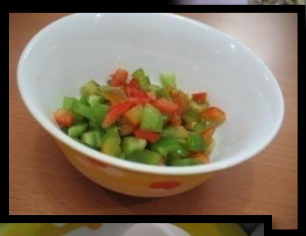
خروج
تصویر قبلی

طرز تهیه کوکو قارچ و هویج

قارچ ها را خرد کرده با نصف فنجان روغن تفت می دهیم تا آب آن تبخیر شود سپس آن را در یک کاسه بزرگ می ریزیم.

تصویر بعدی
مواد لازم
خروج

طرز تهیه کوکو قارچ و هویج



پس از سرد شدن قارچها، تخم مرغ، یک کاسه ماست خوری هویج رنده شده، فلفل دلمه ای خرد شده، زعفران آب کرده، نمک و زردچوبه را اضافه کرده، مواد را مخلوط می نماییم تا مایه کوکو آماده شود.

تصویر بعدی | تصویر قبلی | مواد لازم | خروج

طرز تهیه کوکو قارچ و هویج

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

تصویر بعدی
تصویر قبلی
مواد لازم
خروج

طرز تهیه کوکو قارچ و هویج

در ماهیتابه را می گذاریم تا کوکو بسته شود.

تصویر بعدی
تصویر قبلی
مواد لازم
خروج

طرز تهیه کوکو قارچ و هویج

کوکو را برش زده، در ظرف را می گذاریم.
بعد از کمی پخت، دوباره روی محل برش قبلی را برش زده ولی در ظرف را نمیگذاریم تا لبه های محل برش خورده سرخ و برشته شود.

تصویر بعدی
تصویر قبلی
مواد لازم
خروج

طرز تهیه کوکو قارچ و هویج

کوکو را برگردانده تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود.

تصویر بعدی | تصویر قبلی | مواد لازم | خروج

طرز تهیه کوکو قارچ و هویج

کوکو آماده است. با سس گوجه می توان آن را تزئین نمود. نوش جان

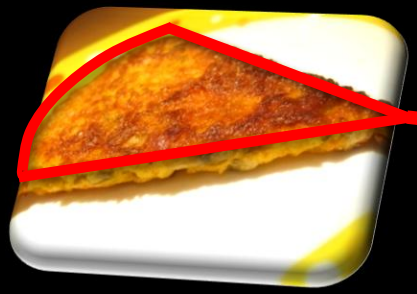
کالری غذا | تصویر قبلی | مواد لازم | خروج

کالری موجود در کوکو قارچ و هویج

مقدار کالری موجود در کل این غذا حدود

۱۴۰۰ کیلو کالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک تکه کوکو

(یک هشتم غذا) حدود

۱۷۰ کیلو کالری

می باشد.

تصویر قبلی
مواد لازم
خروج