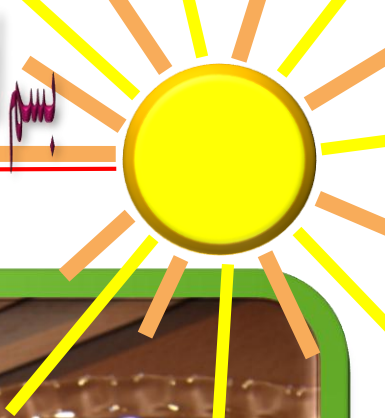


بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
هست کلید در گنج حکیم



کوکو مرغ و 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



Pmdirin.com

مواد لازم برای کوکو مرغ و هویج



دو عدد متوسط

هویج

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک عدد

ران مرغ

نمایش تصویر

یک چهارم قاشق چایخوری

زعفران

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

زرشک

نمایش تصویر

چهار عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

نمک و فلفل

نمایش تصویر

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

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کوکو مرغ و هویج

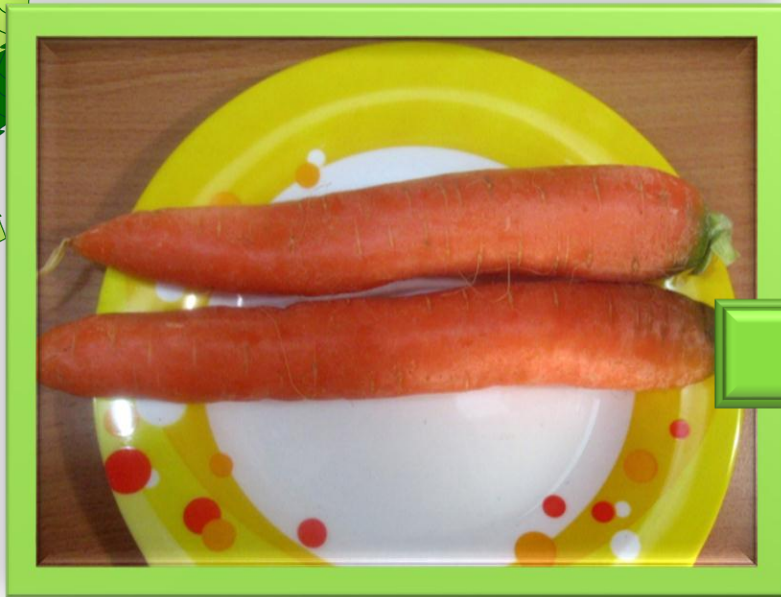


یک عدد ران مرغ برای تهیه
یک کاسه ماست خوری مرغ پخته خرد کرده
معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو مرغ و هویج



دو عدد هویج برای تهیه
یک کاسه ماست خوری هویج رنده شده (با دنده ریز)
معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو مرغ و هویج



نصف فنجان روغن
معادل پنجاه گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو مرغ و هویج



چهار عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو مرغ و هویج



یک قاشق غذاخوری زرشک
معادل ۱۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو مرغ و هویج



یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو مرغ و هویج



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو مرغ و هویج



نمک و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کوکو مرغ و هویج



پیاز رنده شده، تخم مرغ، هویج رنده شده، مرغ پخته خرد شده، زعفران آب کرده و نمک و فلفل را با هم مخلوط می کنیم تا مایه کوکو آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو مرغ و هویج



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو مرغ و هویج



زرشک را اضافه کرده، بقیه مایه کوکو را روی آن می ریزیم. سپس در ظرف را پنج دقیقه می گذاریم تا کوکو کمی سفت شود.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو مرغ و هویج



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 مرغ و هویج



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 مرغ و هویج



کوکو آماده است. آن را می
توان با برشهایی از خیار و
هویج تزئین کرده، میل نمائید.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در کوکو مرغ و هویج



مقدار کالری موجود در کل این غذا
۱۲۵۰ کیلوکالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک تکه از این غذا
(یک چهارم کوکو)
۳۱۰ کیلوکالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی