

تهیه، طبخ،

عکس و برنامه نویسی

کامپیوتری تقدیمی است از:

خانم شهلا آقا محمد صادق حریر فروش

و آقای مرتضی مقیم اسلام

کوکو پوست کدو



خروج

کالری غذا

مواد لازم



مواد لازم برای کوکو پوست کدو



با این مقدار مواد لازم
به اندازه یک ماهیتابه
کوچک از "کوکو پوست
کدو" خواهیم داشت.

نصف عدد متوسط
فلفل دلمه ای
نمایش تصویر

پوست پنج عدد
کدو
نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری
روغن
نمایش تصویر

نمک
نمایش تصویر

فلفل
نمایش تصویر

دو عدد
تخم مرغ
نمایش تصویر



مواد لازم برای کوکو پوست کدو



پوست پنج عدد کدو - یک کاسه سرخالی پوست کدو
حدود هشتاد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو پوست کدو



نصف عدد فلفل دلمه ای برای تهیه نصف فنجان فلفل
دلمه ای خرد شده
حدود ۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو پوست کدو



فلفل به میزان دلخواه

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو پوست کدو



سه قاشق غذاخوری روغن
حدود سی گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو پوست کدو



دو عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو پوست کدو

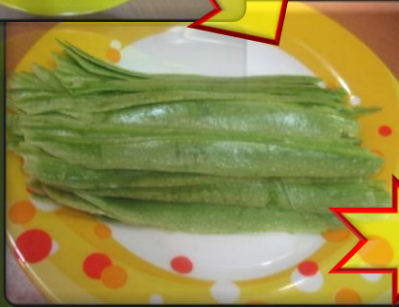


نمک به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کوکو پوست کدو



پوست پنج عدد کدو را کنده، آنها را خرد می کنیم تا یک کاسه ماست خوری پوست کدو خرد شده به دست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو پوست کدو



پوست کدو و فلفل دلمه ای خرد شده، تخم مرغ، نمک و فلفل را با هم مخلوط می کنیم تا مایه کوکو آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو پوست کدو



در یک ماهیتابه روغن را کاملاً داغ کرده،
مایه کوکو را در آن می ریزیم و در ماهیتابه
را می گذاریم تا کوکو بسته شود

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو پوست کدو



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو پوست کدو



کوکو را برگردانده تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود ولی در ظرف را نمیگذاریم تا کوکو برشته شود. کوکو آماده است.

نوش جان

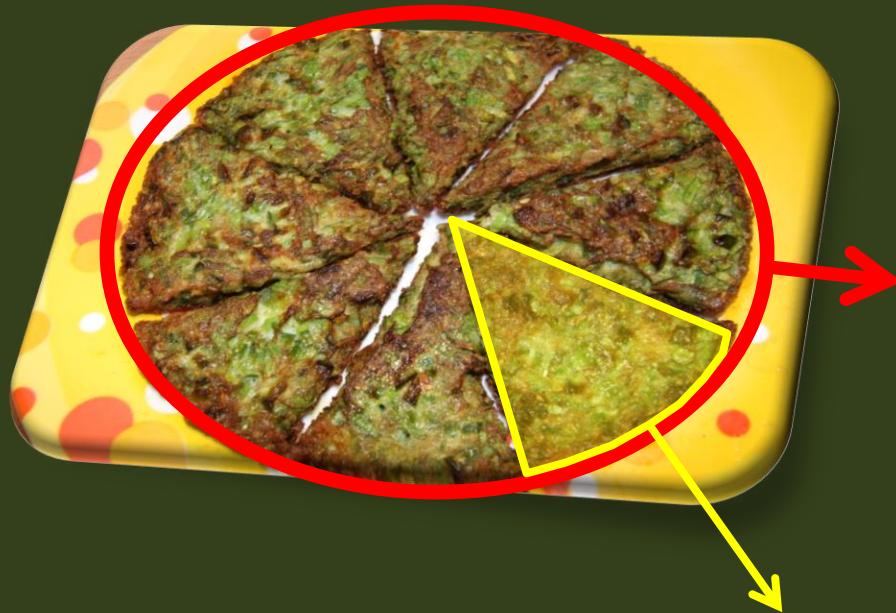
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در کوکو پوست کدو



مقدار کالری موجود در کل این غذا

۴۴۰ کیلو کالری

می باشد.

مقدار کالری موجود در یک تکه کوکو

(یک هشتم آن)

۵۵ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی