

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

# کوکو کدو

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 کدو



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

چهار عدد

**کدو**

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

**زرشک**

نمایش تصویر

چهار عدد

**تخم مرغ**

نمایش تصویر

**زعفران**

نمایش تصویر

یک عدد

**پیاز**

نمایش تصویر

**نمک**

نمایش تصویر

یک فنجان

**روغن**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

# مواد لازم برای کوکو کدو



چهار عدد کدو  
حدود چهارصد گرم

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کوکو کدو



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کوکو کدو



دو قاشق غذاخوری زرشک  
حدود ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کوکو کدو



یک فنجان روغن  
حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کوکو کدو



چهار عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کوکو کدو



نمک به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوکو کدو



یک عدد پیاز  
حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی



# طرز تهیه کوکو کدو



سه عدد کدو را پوست کنده، رنده می کنیم تا حدود  
دو کاسه ماست خوری کدو رنده شده به دست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو کدو



پیاز را با نصف فنجان روغن سرخ کرده، کمی زردچوبه به آن اضافه می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو کدو



کدو رنده شده و کمی زعفران را اضافه کرده، تفت می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو کدو



کدو و پیاز تفت داده شده، تخم مرغ و نمک را با هم مخلوط می کنیم تا مایه کوکو آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو کدو



در یک ماهیتابه نصف فنجان روغن را کاملاً داغ کرده، مایه کوکو را در آن می ریزیم سپس زرشک شسته شده را به آن اضافه می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو کدو



یک عدد کدوی باقیمانده را برش می  
زنیم و ۸ برش از کدو را روی مایه  
کوکو قرار داده، کمی نمک روی کدو  
ها می پاشیم. در ظرف را می گذاریم  
تا کوکو بسته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه کوکو کدو



کوکو را در دو الی سه مرحله برش می زنیم 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 کدو



کوکو را برگردانده تا طرف دیگر آن نیز برای ۵ دقیقه کمی سرخ شود ولی زرشک ها نسوزد. اکنون کوکو کدو آماده می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه کوکو کدو



از پوست پرتغال یک گل رز درست می کنیم و با کمی کاهو، کوکو را تزئین می کنیم. کوکو آماده پذیرایی می باشد.

### نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

## کالری موجود در کوکو کدو



مقدار کالری موجود در کل این غذا  
۱۳۴۰ کیلو کالری  
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک تکه  
از این غذا (یک هشتم غذا)  
۱۶۵ کیلو کالری  
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی