

بسم

الله

الرحمن

الرحيم

هست

کلید

در گنج

حکیم

کوکو لوبیا سبز

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



Pmdirin.com



خروج

کالری غذا

مواد لازم

لوبیا سبز

کوکو

برای تهیه

مواد لازم



با این مقدار مواد لازم به اندازه
یک ماهیتابه بزرگ از "کوکو"
لوبیا سبز خواهیم داشت.

سه کاسه ماست خوری

لوبیا سبز

نمایش تصویر

حدود یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

نصف عدد

فلفل دلمه ای

نمایش تصویر

شش عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

به مقدار لازم

نمک

نمایش تصویر

یک چهارم قاشق

چایخوری

زعفران

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

لوبيا سبز

کوکو

برای تهیه

مواد لازم



سه کاسه ماست خوری لوبيا سبز خرد شده
جمعاً نیم کیلو لوبيا سبز

خروج

تصویر قبلی

لوبيا سبز

کوکو

برای تهیه

مواد لازم



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

لوبيا سبز

کوکو

برای تهیه

مواد لازم



۶ عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

لوبيا سبز

کوکو

برای تهیه

مواد لازم



نمک به میزان کافی

خروج

تصویر قبلی

لوبيا سبز

کوکو

برای تهیه

مواد لازم



یک فنجان روغن
حدود ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

لوبیا سبز

کوکو

برای تهیه

مواد لازم



نصف فلفل دلمه ای قرمز
حدود ۸۰ گرم

خروج

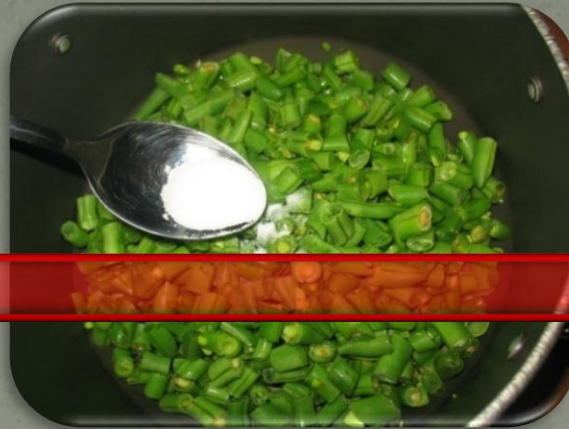
تصویر قبلی

لوبيا سبز

کوکو

تهيه

طرز



سه کاسه ماست خوری لوبيا سبز را با کمی نمک و
آب می پزیم تا آب آن کاملاً تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

لوبيا سبز

کوکو

تهیه

طرز



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران را با کمی آب
جوش دم می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

لوبيا سبز

کوکو

تهيه

طرز



لوبيا پخته، فلفل قرمز خرد شده، شش عدد تخم مرغ، زعفران آب کرده و نمک را مخلوط می کنیم (ولی مواد را زیاد هم نمی زنیم) تا مایه کوکو آماده شود. اگر تخم مرغ ها زیاد هم بخورند، بعد از پخته شدن، تخم مرغ از مواد دیگر جدا می شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

لوبيا سبز

کوکو

تهيه

طرز



روغن را در ماهیتابه داغ کرده، مواد را در آن می ریزیم و در ماهیتابه را می گذاریم تا کوکو کمی بسته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

لوبیا سبز

کوکو

تهیه

طرز



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

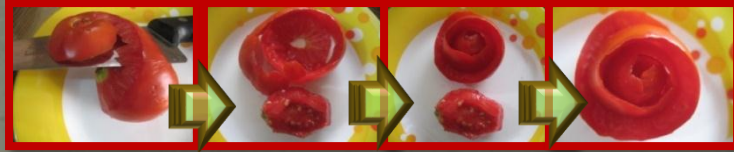
تصویر بعدی

لوبيا سبز

کوکو

تهيه

طرز



کوکو را برگردانده، تا طرف ديگر آن نيز حدود ۵ دقيقه سرخ شود. اکنون کوکو لوبيا سبز آماده پذيرايی می باشد. می توان آن را با برشهایی از خیار و پوست گوجه فرنگی که به شکل گل رز درآمده، تزئين کرد.

خروج

مواد لازم

تصوير قبلی

کالری غذا

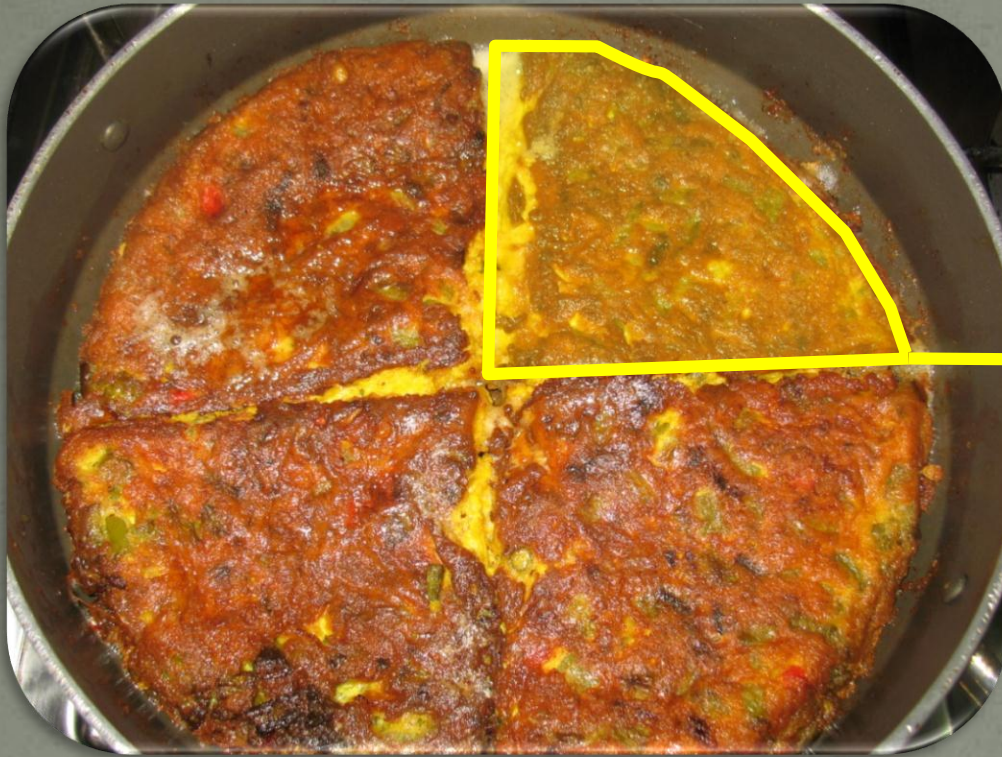
نوش جان

لوبیا سبز

کوکو

موجود در

کالری



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

مقدار کالری موجود در کل غذا
۱۵۰۰ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی