

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

# کوکو لویاسبز با گوشت



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 لوبیا سبز با گوشت



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

چهار عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

نیم فنجان

روغن

نمایش تصویر

۲ کاسه ماست خوری

لوبیا خرد کرده

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

نمک

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری  
گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه



مواد لازم برای کوکو لوبیا سبز با گوشت



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو لوبیا سبز با گوشت



چهار عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو لوبیا سبز با گوشت



دو کاسه ماست خوری لوبیا ریز خرد کرده  
جمعاً معادل ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو لوبیا سبز با گوشت



نمک به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو لوبیا سبز با گوشت



حدود نصف فنجان روغن معادل پنجاه گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوکو لوبیا سبز با گوشت



یک عدد پیاز متوسط  
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



## طرز تهیه کوکو لوبیا سبز با گوشت



**برای تهیه کوکو لوبیا سبز با گوشت :**

دو کاسه ماست خوری لوبیا ریز خرد کرده را با کمی نمک و آب حدود نیم ساعت می پزیم تا لوبیا پخته شود و آب آن تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو لوبیا سبز با گوشت



لوبیا پخته شده، گوشت چرخ کرده، یک عدد پیاز رنده شده، تخم مرغ و نمک را به یکدیگر اضافه کرده و مخلوط می کنیم تا مایه کوکو به دست آید.

برای طعم بهتر، به این کوکو می توان دو قاشق جعفری خرد کرده نیز اضافه کرد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو لوبیا سبز با گوشت



نصف فنجان روغن را داغ کرده، مایه کوکو را در آن می ریزیم. در ظرف را می گذاریم تا کوکو کمی سفت شود.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه کوکو لوبیا سبز با گوشت



کوکو را برش داده، در ظرف را می گذاریم.  
بعد از کمی پخت، دوباره قسمتهای برش  
خورده را برش می زنیم ولی در ظرف را  
نمی گذاریم تا قسمتهای برش خورده سرخ  
و برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



طرز تهیه کوکو لوبیا سبز با گوشت



کوکو را برمی گردانیم تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود. اکنون کوکو لوبیا سبز و گوشت آماده می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو لوبیا سبز با گوشت



کوکو را با سس گوجه و سس خردل  
تزیین می کنیم. غذا آماده است.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا



کالری موجود در کوکو لوبیا سبز با گوشت



مقدار کالری موجود در  
یک تکه کوکو (یک هشتم آن)  
۱۷۰ کیلو کالری می باشد.

مقدار کالری موجود در کل غذا  
۱۳۶۰ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی