

بسم

الله

الرحمن

الرحيم

هست

کلید

در گنج

حکیم

## کوکو مرغ



Pmdirin.com

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

مواد لازم

کالری غذا

خروج





مواد لازم

برای تهیه

کوکو

مرغ

با این مقدار مواد لازم به اندازه  
یک ماهیتابه کوچک از  
”کوکو مرغ“ خواهیم داشت.

یک طرف

سینه مرغ

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

زرشک

نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

سه عدد

پیاز

نمایش تصویر

سه عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

به مقدار لازم

نمک، فلفل و

زردچوبه

نمایش تصویر

یک چهارم قاشق

چایخوری

زعفران

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مرغ

کوکو

برای تهیه

مواد لازم



یک طرف سینه مرغ  
معادل ۱۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مرغ

کوکو

برای تهیه

مواد لازم



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

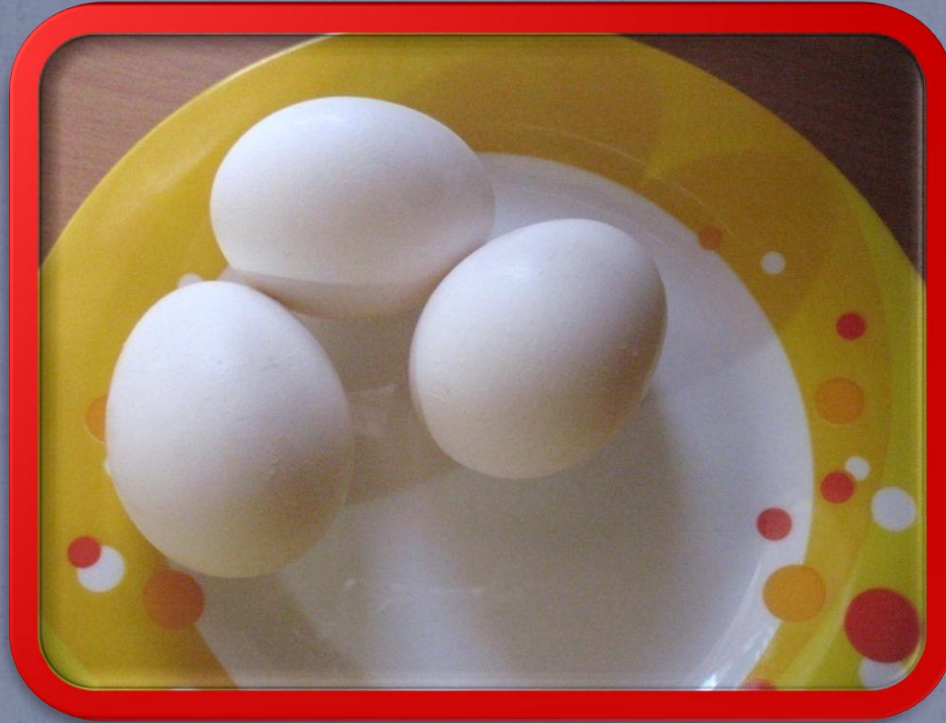
تصویر قبلی

مرغ

کوکو

برای تهیه

مواد لازم



سه عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی



مرغ

کوکو

برای تهیه

مواد لازم



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان کافی

خروج

تصویر قبلی

مرغ

کوکو

برای تهیه

مواد لازم



نصف فنجان روغن  
حدود ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مرغ

کوکو

برای تهیه

مواد لازم



یک قاشق غذاخوری زرشک  
معادل ۵ گرم

خروج

تصویر قبلی



مرغ

کوکو

برای تهیه

مواد لازم



سه عدد پیاز متوسط  
معادل ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مرغ

کوکو

تهیه

طرز



یک عدد پیاز، یک طرف سینه مرغ، نمک، فلفل،  
زردچوبه و یک لیوان آب را در قابلمه ریخته تا حدود  
یک ساعت بپزد. بعد از آنکه مرغ پخت و آب آن نیز  
تقریباً تبخیر شد، مرغ را خرد می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی



مرغ

کوکو

تهیه

طرز



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران را با کمی آب  
جوش دم می کنیم تا زعفران آب کرده به دست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



مرغ

کوکو

تهیه

طرز



دو عدد پیاز را با نصف فنجان روغن با شعله زیاد سرخ می کنیم و کمی زردچوبه به آن اضافه می کنیم. سپس روغن آن را جدا می کنیم و پیاز داغ ها را پهن می کنیم تا کمی خشک و برشته شود و روغن باقیمانده را برای کوکو استفاده می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



مرغ

کوکو

تهیه

طرز



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



مرغ

کوکو

تهیه

طرز



روغن را در یک ماهیتابه کوچک داغ کرده، نصف مایه کوکو را در آن می ریزیم. یک قاشق زرشک شسته شده را اضافه میکنیم و بعد بقیه مواد را اضافه می کنیم سپس در ماهیتابه را می گذاریم تا کوکو کمی بسته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



مرغ

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



مرغ

کوکو

تهیه

طرز



کوکو را برگردانده تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود. ولی در ظرف را نمی گذاریم تا کوکو برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



مرغ

کوکو

تهیه

طرز



کوکو آماده می باشد آن را در  
ظرف می کشیم. **نوش جان**

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا



مرغ

کوکو

موجود در

کالری



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

مقدار کالری موجود در کل غذا حدود  
۱۰۵۰ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی