

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

# کوکو نخود با گوشت قلقلی



خروج

کالری غذا

مواد لازم

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



Pmdirin.com

مواد لازم برای کوکو نخود با گوشت قلقلی



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

نصف قاشق  
چایخوری  
**زعفران**  
نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری  
**نخود چرخ کرده**  
نمایش تصویر

یک فنجان  
**روغن**  
نمایش تصویر

یک عدد  
**پیاز**  
نمایش تصویر

پنج عدد  
**تخم مرغ**  
نمایش تصویر

به میزان دلخواه  
**نمک و فلفل**  
نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری  
**گوشت چرخ کرده**  
نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری  
**جعفری**  
**خرد کرده**  
نمایش تصویر

یک عدد متوسط  
**سیب زمینی**  
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کوکو نخود با گوشت قلقلی



یک عدد پیاز متوسط  
حدود ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو نخود با گوشت قلقلی



یک فنجان نخود معادل ۱۲۰ گرم

بعد از خیس خوردن معادل ۲۲۰ گرم نخود خیس خورده خواهیم داشت که آن را چرخ می کنیم و یک کاسه ماست خوری نخود چرخ کرده به دست می آوریم.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو نخود با گوشت قلقلی



نمک و فلفل به میزان دلخواه

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو نخود با گوشت قلقلی



روغن حدود یک فنجان  
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو نخود با گوشت قلقلی



پنج عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو نخود با گوشت قلقلی



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده  
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوکو نخود با گوشت قلقلی



سه قاشق غذاخوری جعفری خرد کرده  
معادل ۱۵ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو نخود با گوشت قلقلی



یک عدد سیب زمینی متوسط  
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو نخود با گوشت قلقلی



نصف قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه کوکو نخود با گوشت قلقلی



سیب زمینی را با دنده ریز رنده کرده، تخم مرغ، نخود چرخ شده، جعفری خرد شده، زعفران آب کرده و نمک را به آن اضافه میکنیم و هم می زنیم تا مایه کوکو آماده شود.



# طرز تهیه کوکو نخود با گوشت قلقلی



گوشت چرخ کرده را با کمی نمک، فلفل و یک عدد پیاز رنده شده ورز می دهیم و به صورت توپهای قلقلی کوچک با یک فنجان روغن سرخ میکنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو نخود با گوشت قلقلی



روغن باقیمانده از گوشتهای قلقلی را با صافی جدا کرده، در یک ماهیتابه بزرگ می ریزیم. سپس مایه کوکو را در روغن داغ شده می ریزیم.

خروج	مواد لازم	تصویر قبلی	تصویر بعدی
------	-----------	------------	------------

طرز تهیه کوکو نخود با گوشت قلقلی



گوشتهای قلقلی را اضافه می کنیم و در ماهیتابه را می گذاریم تا کوکو بسته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو نخود با گوشت قلقلی



کوکو را به هشت قسمت برش داده، در ماهیتابه را می گذاریم تا برای ۲۰ الی ۳۰ دقیقه با شعله کم بپزد و لبه های محل برش خورده نیز سرخ و برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



طرز تهیه کوکو نخود با گوشت قلقلی



کوکو را برگردانده و در ماهیتابه را نمی گذاریم تا برای ۵ دقیقه طرف دیگر آن نیز سرخ و برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو نخود با گوشت قلقلی



کوکو آماده است.  
نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در کوکو نخود با گوشت قلقلی



مقدار کالری موجود در یک تکه از این  
غذا (یک هشتم غذا) حدود

**۳۰۰ کیلو کالری**

می باشد.



مقدار کالری موجود در کل این غذا حدود

**۲۴۰۰ کیلو کالری**

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی