

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

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

کوکو سبزی



Pmdirin.com



خروج

کالری غذا

مواد لازم

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

مواد لازم برای کوکو سبزی



دو کاسه ماست خوری
سبزی کوکو خرد شده
نمایش تصویر

چهار عدد
تخم مرغ
نمایش تصویر

به میزان لازم
نمک و فلفل
نمایش تصویر

نصف فنجان
روغن
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کوکو سبزی



دو کاسه ماست خوری سبزی کوکو خرد کرده، حدود ۱۸۰ گرم
شامل : تره، جعفری، گشنیز، شوید(شبت)

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سبزی



چهار عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سبزی



نمک و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سبزی

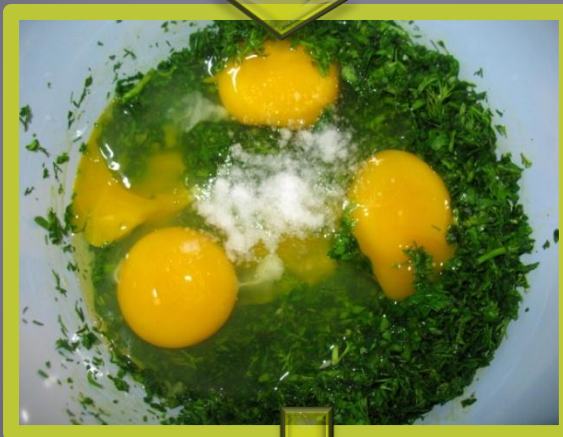


حدود نصف فنجان روغن
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کوکو سبزی



دو کاسه سبزی تازه خرد
کرده، چهار عدد تخم
مرغ، نمک و فلفل را با
یکدیگر مخلوط می کنیم
تا مایه کوکو سبزی آماده
شود.

تازه بودن سبزی، در معطر و
خوشمزه شدن کوکو بسیار موثر
است.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو سبزی



نصف فنجان روغن را در یک ماهیتابه متوسط داغ کرده، مایه کوکو را در آن می ریزیم.

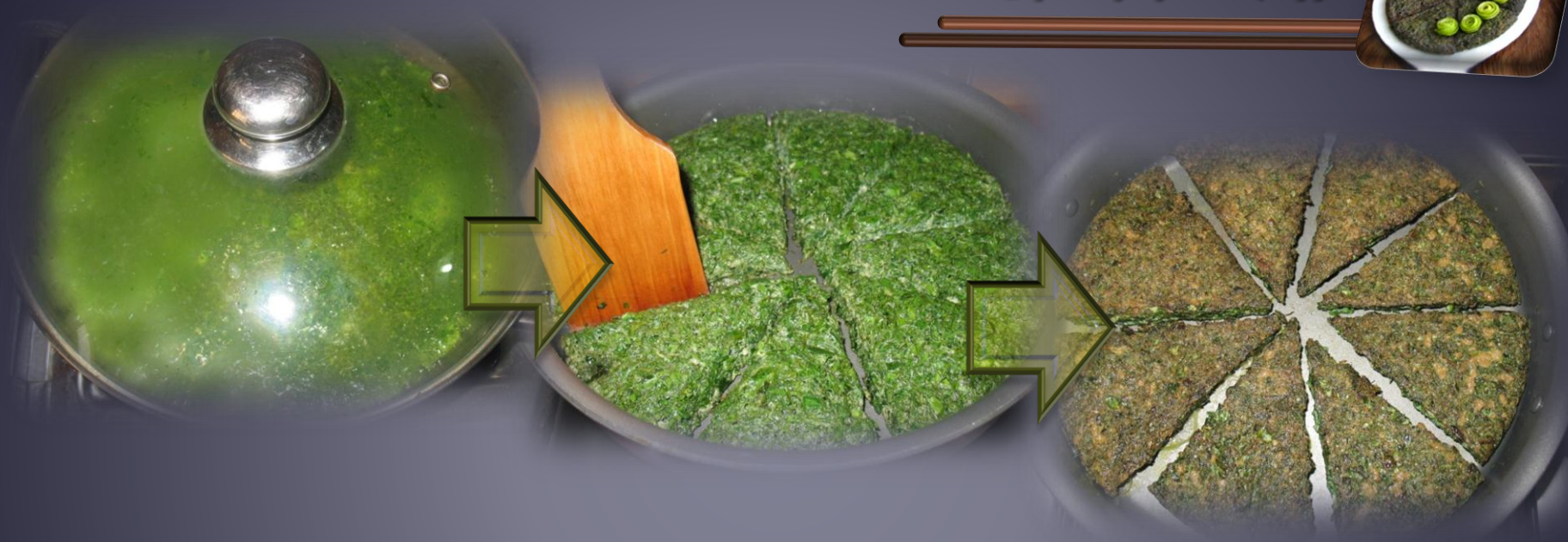
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو سبزی



در ماهیتابه را پنج دقیقه می گذاریم تا کوکو کمی سفت شود سپس کوکو را به شش یا هشت قسمت برش می دهیم و در ظرف را نمی گذاریم تا قسمتهای برش خورده سرخ و برشته شود سپس آن را برمی گردانیم تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو سبزی



کوکو آماده است. می توان
آن را با پوست لیمو ترش یا
گوجه فرنگی تزئین کرد.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا



کالری موجود در کوکو سبزی



مقدار کالری موجود در کل این غذا

۷۷۵ کیلو کالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک تکه کوکو (یک ششم آن)

۱۳۰ کیلو کالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک تکه کوکو

(یک هشتم آن)

۹۵ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی