

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com



# کوکو سبزی و تن ماهی (مدل دوم)

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

# مواد لازم برای کوکو سبزی و تن ماهی



با این مقدار مواد لازم به اندازه یک ماهیتابه متوسط از "کوکو سبزی و تن ماهی" خواهیم داشت.

دو کاسه ماست خوری

**سبزی کوکو**

**خرد کرده**

نمایش تصویر

پنج عدد

**تخم مرغ**

نمایش تصویر

یک قوطی

**تن ماهی**

نمایش تصویر

به میزان لازم

**نمک**

نمایش تصویر

نصف فنجان

**روغن**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

# مواد لازم برای کوکو سبزی و تن ماهی



پنج عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کوکو سبزی و تن ماهی



## دو کاسه ماست خوری سبزی کوکو خرد شده

معادل ۲۰۰ گرم سبزی خرد شده

حدود ۴۰۰ گرم سبزی پاک نشده شامل: تره، جعفری، گشنیز و شوید (شبت) نیاز می باشد.

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کوکو سبزی و تن ماهی



نمک به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سبزی و تن ماهی



نصف فنجان روغن  
حدود پنجاه گرم

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای کوکو سبزی و تن ماهی



یک قوطی تن ماهی ۱۸۰ گرمی

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه کوکو سبزی و تن ماهی



روغن یک قوطی تن ماهی را جدا کرده، کنار می گذاریم.

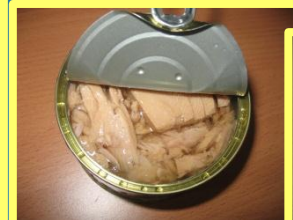
خروج

مواد لازم

تصویر بعدی



# طرز تهیه کوکو سبزی و تن ماهی



دو کاسه ماست خوری سبزی تازه  
خرد کرده، پنج عدد تخم مرغ، تن  
ماهی که روغن آن را کنار گذاشته  
ایم و نمک را با یکدیگر مخلوط می  
کنیم تا مایه کوکو سبزی با تن  
ماهی آماده شود.

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



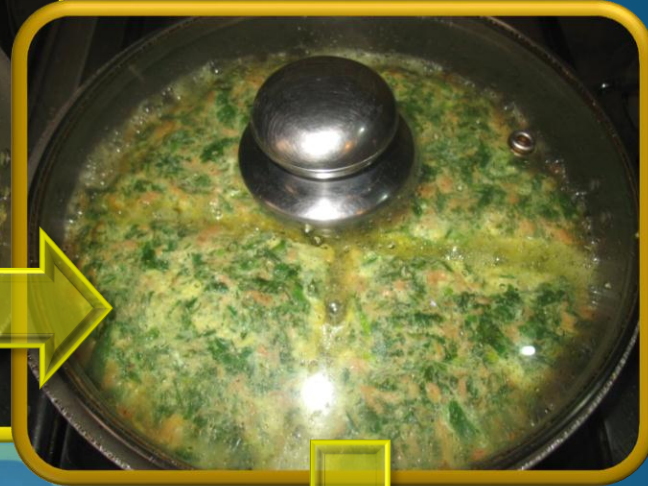
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو سبزی و تن ماهی



نصف فنجان روغن را در یک ماهیتابه متوسط داغ کرده، مایه کوکو را در آن می ریزیم و در ظرف را می گذاریم تا کوکو کمی بسته شود. سپس آن را به ۴ یا ۸ قسمت تقسیم کرده، دوباره در ماهیتابه را می گذاریم تا کوکو پخته شود. سپس روغن جدا شده از تن ماهی را اضافه می کنیم و روی محل برش قبلی را دوباره برش می دهیم ولی در ظرف را نمی گذاریم تا محل برش خورده سرخ و برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو سبزی و تن ماهی



کوکو را برگردانده، تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود (در ظرف را نمی گذاریم تا کوکو برشته شود) سپس کوکو را در ظرف می کشیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو سبزی و تن ماهی



کوکو را می توان با چند برش از فلفل  
دلمه ای و سس سفید تزئین کرد.

**نوش جان**



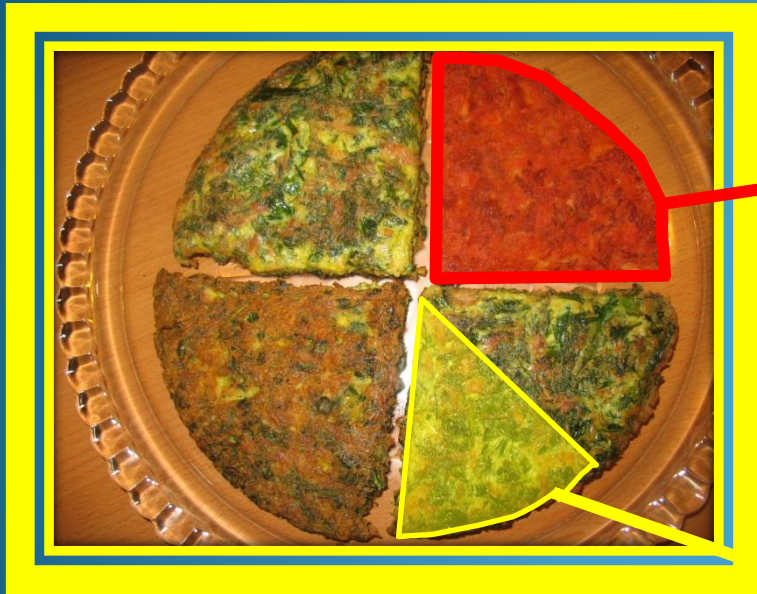
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

# کالری موجود در کوکو سبزی و تن ماهی



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

۳۵۰ کیلو کالری

می باشد.

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

۱۷۵ کیلو کالری

می باشد.

مقدار کالری موجود در کل این غذا حدود

۱۴۰۰ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی