



Pmdirin.com

# کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



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

مواد لازم برای کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



با این مقدار مواد لازم  
به اندازه یک ماهیتابه متوسط  
از "کوکو سیب زمینی با گوشت  
قلقلی" خواهیم داشت.

دو عدد

**پیاز**

نمایش تصویر

یک فنجان

**روغن**

نمایش تصویر

شش عدد ریز

**سیب زمینی**

نمایش تصویر

سه عدد

**تخم مرغ**

نمایش تصویر

چهار قاشق غذاخوری

**گوشت چرخ کرده**

نمایش تصویر

**زردچوبه**

نمایش تصویر

**نمک**

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

**زرشک**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



یک عدد پیاز متوسط و یک عدد پیاز کوچک  
جمعاً حدود ۱۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



شش عدد سیب زمینی ریز در یک بشقاب میوه خوری  
جمعاً حدود ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



زرده چوبه به میزان دلخواه

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی

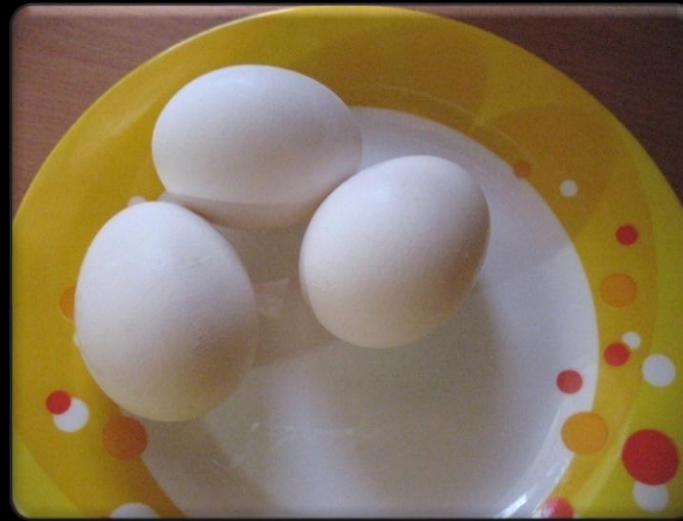


روغن حدود یک فنجان  
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



سه عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



چهار قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده  
یا یک فنجان گوشت چرخ کرده  
معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



نمک به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی

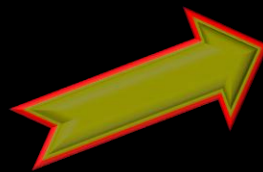
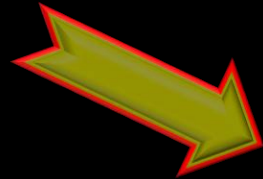


یک قاشق غذاخوری زرشک  
معادل ۱۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



سیب زمینی پخته و پیاز را با دنده ریز رنده کرده، تخم مرغ و نمک و زردچوبه را به آن اضافه میکنیم و هم می زنیم تا مایه کوکو آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



کوکو را در دو الی سه مرحله برش می دهیم و در ظرف را نمیگذاریم تا لبه های محل برش خورده سرخ شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



کوکو آماده است. با کاهو خرد شده و یک گوجه فرنگی به شکل گل رز، می توان آن را تزئین کرد. نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا



کالری موجود در کوکو سیب زمینی با گوشت قلقلی



مقدار کالری موجود در کل این غذا  
**۱۴۶۰ کیلو کالری**  
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک تکه از این غذا (یک چهارم غذا)  
**۳۶۰ کیلو کالری**  
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک تکه از این  
غذا (یک هشتم غذا)  
**۱۸۰ کیلو کالری**  
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی