

کوکو دو لایه سیب زمینی و سبزی



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 دو لایه سیب زمینی و سبزی



با این مقدار مواد لازم
به اندازه یک ماهیتابه متوسط از
"کوکو دو لایه سیب زمینی و سبزی"
خواهیم داشت.

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

پنج عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

یک عدد درشت

سیب زمینی

نمایش تصویر

به مقدار لازم

نمک و زردچوبه

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

سبزی پلو خرد کرده

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و سبزی



یک کاسه ماست خوری سبزی پلو خرد کرده
شامل : تره، جعفری، گشنیز و شبت (شوید)
معادل ۱۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و سبزی



به مقدار لازم نمک و زردچوبه

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و سبزی



پنج عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و سبزی



یک عدد سیب زمینی درشت برای تهیه
یک کاسه ماست خوری سیب زمینی رنده شده
حدود ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و سبزی



نصف فنجان روغن
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کوکو دو لایه سیب زمینی و سبزی



برای تهیه مایه کوکو سیب زمینی :

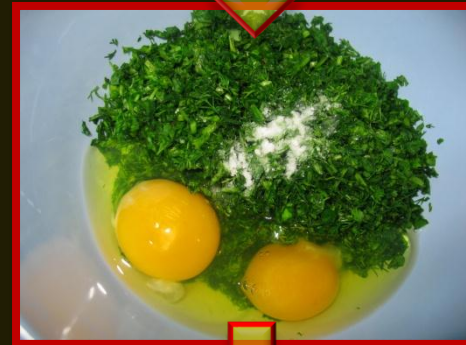
یک عدد سیب زمینی درشت را با دنده ریز رنده می کنیم. سه عدد تخم مرغ، کمی نمک و زردچوبه به آن اضافه کرده، هم می زنیم تا مایه کوکو آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو دو لایه سیب زمینی و سبزی



برای تهیه مایه کوکو سبزی :

یک کاسه ماست خوری سبزی پلو
خرد شده را همراه دو عدد تخم مرغ و
کمی نمک هم می زنیم تا مایه کوکو
آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو دو لایه سیب زمینی و سبزی



نصف فنجان روغن را در یک ماهیتابه متوسط داغ می کنیم. ابتدا مایه کوکو سیب زمینی را ریخته، در ماهیتابه را می گذاریم تا کوکو کمی بسته شود. سپس مایه کوکو سبزی را روی آن ریخته، دوباره در ماهیتابه را می گذاریم تا کوکو کمی خودش را بگیرد.

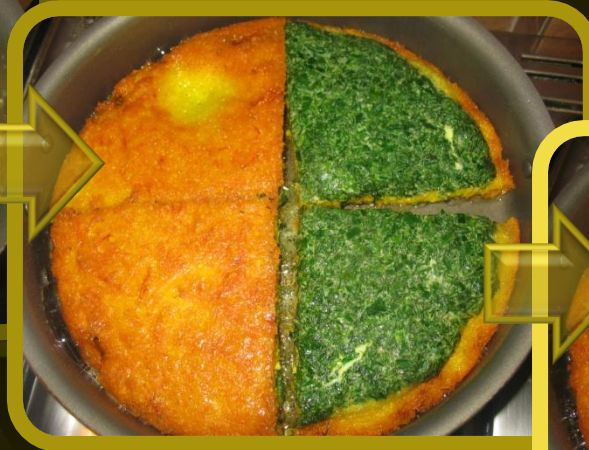
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو دو لایه سیب زمینی و سبزی



کوکو را برش زده و در ماهیتابه را نمی گذاریم تا لبه های برش خورده کمی سرخ و برشته شوند. سپس کوکو را برگردانده تا طرف دیگر آن نیز برای ۵ دقیقه سرخ شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو دو لایه سیب زمینی و سبزی



اکنون کوکو آماده پذیرایی می باشد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در کوکو دو لایه سیب زمینی و سبزی



مقدار کالری
موجود در کل کوکو حدود
۱۰۰۰ کیلو کالری
می باشد.

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



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی