

کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



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

مهر دیرین

۱۳۹۱

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



یک عدد
ران مرغ
نمایش تصویر

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



یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

زرشک

نمایش تصویر

زعفران

نمایش تصویر

سه عدد

پیاز

نمایش تصویر

دو عدد متوسط

سیب زمینی

نمایش تصویر

دو عدد

هویج

نمایش تصویر

نمک، فلفل

و زردچوبه

نمایش تصویر

هشت عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ

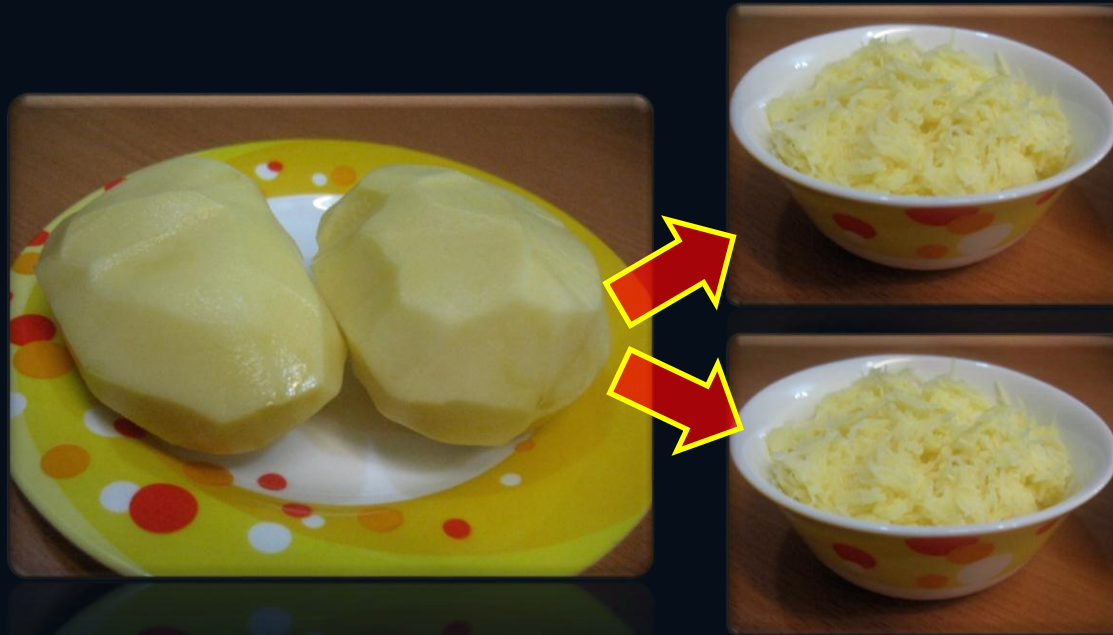


سه عدد پیاز متوسط
حدود ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



دو عدد سیب زمینی متوسط برای تهیه دو کاسه
ماست خوری سرخالی سیب زمینی رنده شده
حدود ۳۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان دلخواه

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



یک فنجان روغن
حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



هشت عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ

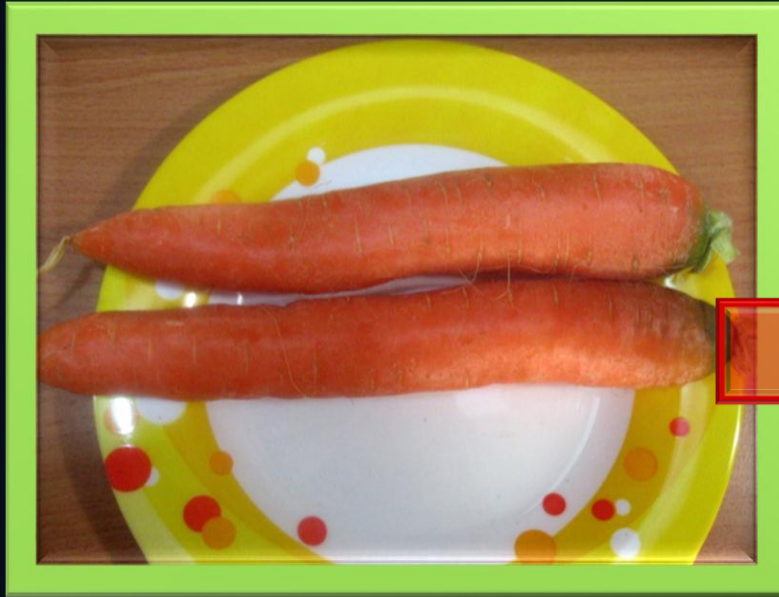


یک عدد ران مرغ متوسط (مرغ یک و نیم کیلویی)
معادل ۱۲۰ گرم گوشت خالص مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



دو عدد هویج برای تهیه
یک کاسه ماست خوری هویج رنده شده (با دنده ریز)
معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



دو قاشق غذاخوری زرشک معادل ده گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



تهیه مایه کوکو سیب زمینی :

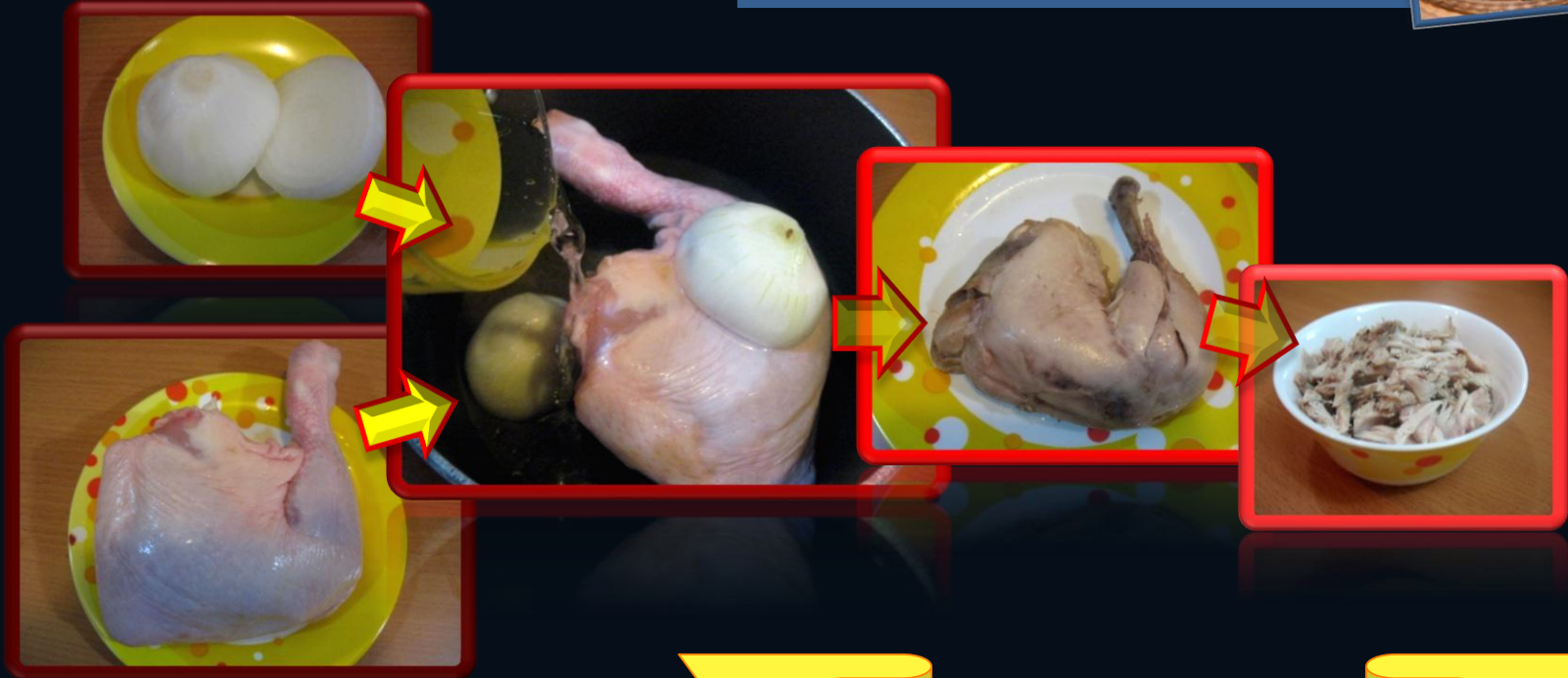
سیب زمینی و پیاز را با دنده ریز، رنده کرده، آب آن را دور می ریزیم. ۴ عدد تخم مرغ، نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه میکنیم و هم می زنیم تا مایه کوکو سیب زمینی آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



تهیه مایه کوکو مرغ و هویج :

یک عدد پیاز را نصف کرده، همراه مرغ، نمک و یک لیوان آب می پزیم تا آب مرغ تبخیر شود سپس مرغ را خرد می کنیم.

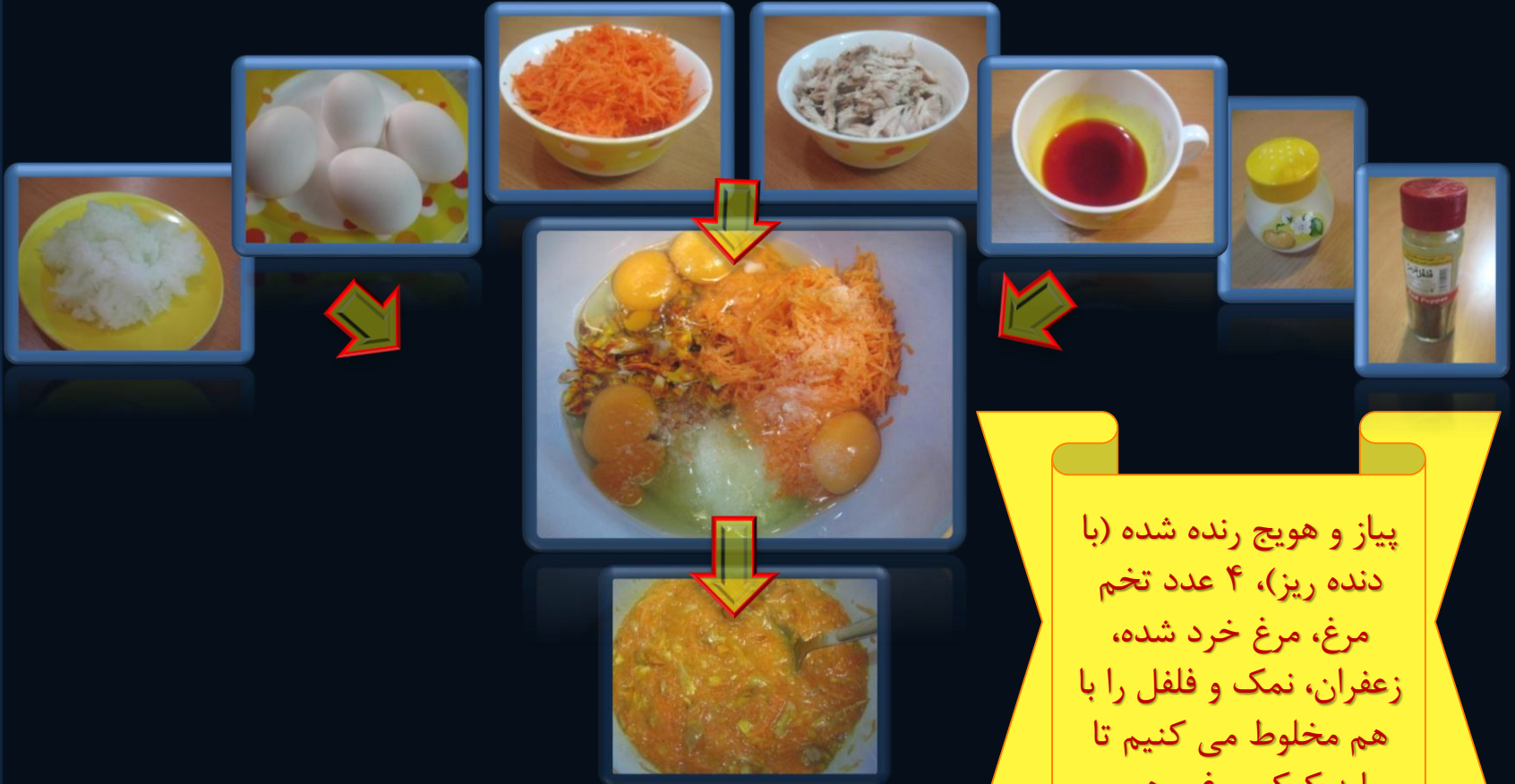
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



پیاز و هویج رنده شده (با
دنده ریز)، ۴ عدد تخم
مرغ، مرغ خرد شده،
زعفران، نمک و فلفل را با
هم مخلوط می کنیم تا
مایه کوکو مرغ و هویج
آماده شود.

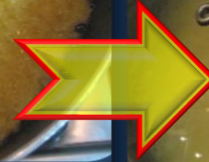
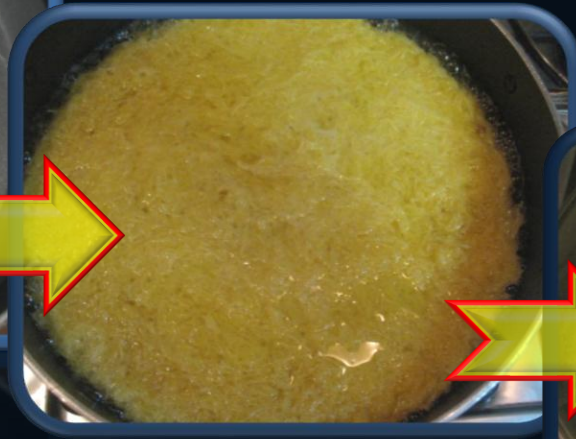
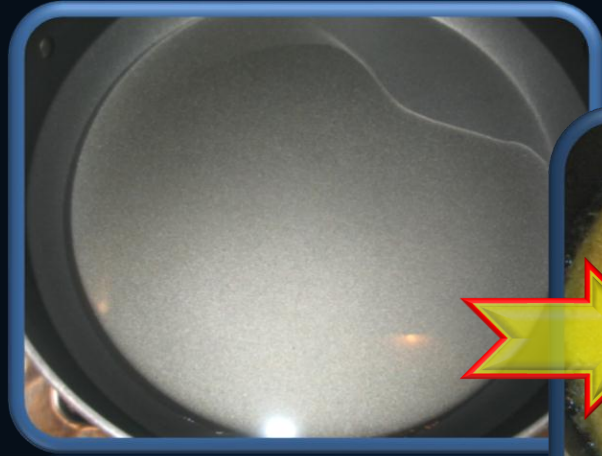
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



در یک ماهیتابه روغن را کاملاً داغ کرده،
مایه کوکو سیب زمینی را در آن می ریزیم و
در ماهیتابه را می گذاریم. روی شعله کم، ۵
دقیقه کوکو بپزد تا کمی بسته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



زرشک را اضافه کرده و بعد مایه کوکو مرغ و هویج را قاشق قاشق اضافه می کنیم تا روی زرشکها را بپوشاند (زرشکها وسط دو کوکو قرار گیرد). ۵ دقیقه در ظرف را می گذاریم تا کوکو کمی بسته شود.

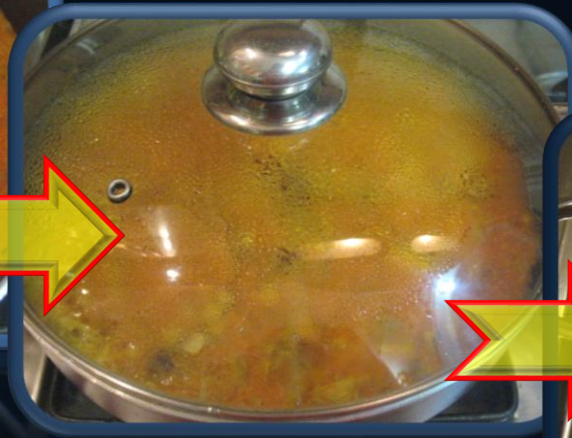
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



سپس آن را به ۴ قسمت برش می زنیم و دوباره در ظرف را می گذاریم تا قسمتهای وسط کوکو نیز پخته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



سپس کوکو را به ۸ قسمت برش می زنیم و دوباره در ظرف را می گذاریم بعد روی محل برش قبلی را دوباره برش می زنیم ولی در ظرف را نمی گذاریم تا محل برش برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



کوکو را برگردانده تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود ولی در ظرف را نمیگذاریم تا کوکو برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



کوکو آماده پذیرایی می باشد. با کمی
سس خردل و سس گوجه می توان آن را
تزیین کرد. نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در کوکو دو لایه سیب زمینی و مرغ



مقدار کالری موجود در کل این غذا
۲۰۰۰ کیلو کالری
می باشد.

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



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی