

کوکو سیب زمینی

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 این مقدار مواد لازم
به اندازه یک ماهیتابه
بزرگ از "کوکو سیب
زمینی" خواهیم داشت.

سه عدد متوسط
سیب زمینی
نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

نمک

نمایش تصویر

یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

زردچوبه

نمایش تصویر

چهار عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کوکو سیب زمینی

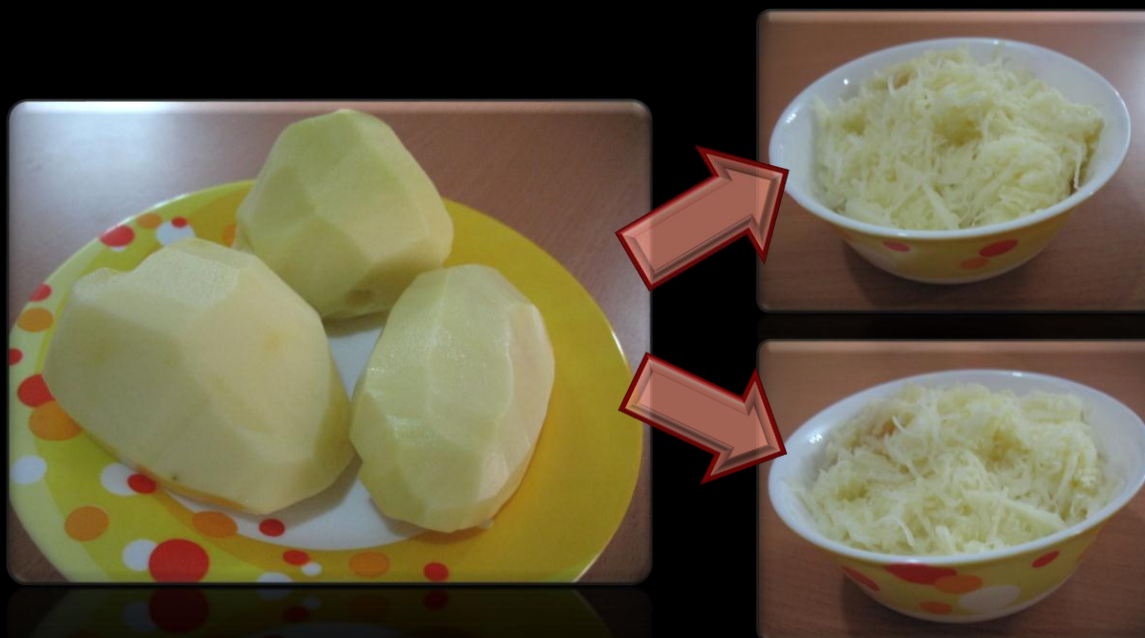


یک عدد پیاز متوسط
حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سیب زمینی



سه عدد سیب زمینی متوسط برای تهیه دو کاسه
ماست خوری سیب زمینی رنده شده
حدود ۴۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سیب زمینی



زردچوبه به میزان دلخواه

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سیب زمینی



یک فنجان روغن
حدود صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سیب زمینی



چهار عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو سیب زمینی



نمک به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کوکو سیب زمینی



سیب زمینی را با دنده ریز و پیاز را با دنده درشت
رنده کرده، آب آن را دور می ریزیم. تخم مرغ و
نمک و فلفل و زردچوبه را به آن اضافه میکنیم و هم
می زنیم.

به جای زردچوبه می توان از زعفران استفاده کرد که کوکو طعم
بهتری خواهد گرفت.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو سیب زمینی



در یک ماهیتابه روغن را کاملاً داغ کرده،
مایه کوکو را در آن می ریزیم و در ماهیتابه
را می گذاریم تا کوکو بسته شود

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو سیب زمینی



کوکو را برش داده، در ظرف را می گذاریم. دوباره روی محل برش قبلی را برش داده، ولی این بار در ظرف را نمیگذاریم تا لبه های محل برش خورده سرخ و برشته شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو سیب زمینی



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 سیب زمینی



کوکو آماده است. برای تزئین، پوست یک سیب زرد یا سبز را نازک می بریم و آن را به صورت گل رز در می آوریم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو سیب زمینی



با چند برش از گوجه فرنگی کوکو
آماده پذیرایی می شود.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در کوکو سیب زمینی



مقدار کالری موجود در کل این غذا
۱۵۵۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک تکه
کوکو (یک هشتم آن)
۲۰۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی