

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

کوکو نشبت باقلا (شوید باقالی) با مرغ



Pmdirin.com

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 شبت باقلا با مرغ



با این مقدار مواد لازم به اندازه
یک ماهیتابه بزرگ از "کوکو
شبت باقلا با مرغ" خواهیم
داشت.

شش عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

باقلا (باقالی)

خرد کرده

نمایش تصویر

یک عدد

ران مرغ

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

شبت (شوید)

خرد کرده

نمایش تصویر

به میزان لازم

نمک

نمایش تصویر

یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

یک چهارم قاشق چایخوری

زعفران

نمایش تصویر

دو عدد

پیاز

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کوکو شبت باقلا با مرغ



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

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو شبت باقلا با مرغ



یک کاسه ماست خوری باقلا خرد کرده
معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو شبت باقلا با مرغ



شش عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو شبت باقلا با مرغ



یک کاسه ماست خوری شبت خرد کرده - معادل ۷۰ گرم
حدود ۱۵۰ الی ۲۰۰ گرم شبت پاک نکرده نیاز می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو شبت باقلا با مرغ



نمک به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو شبت باقلا با مرغ



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو شبت باقلا با مرغ



حدود یک فنجان روغن
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوکو شبت باقلا با مرغ

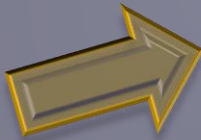
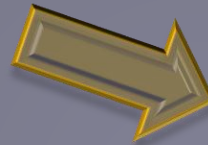


دو عدد پیاز متوسط
جمعاً ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کوکو شبت باقلا با مرغ



یک عدد پیاز را نصف کرده، همراه یک ران مرغ، کمی نمک و یک لیوان آب در یک قابلمه ریخته، روی قابلمه قرار می دهیم تا مرغ نیم پز شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو شبت باقلا با مرغ



باقلا را اضافه کرده، تا مرغ و باقلا بپزد و آب آن نیز تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو شبت باقلا با مرغ



پیاز پخته را دور ریخته، باقلا پخته را جدا کرده و مرغ پخته را خرد می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو شبت باقلا با مرغ



یک عدد پیاز را در یک فنجان روغن سرخ می کنیم. روغن باقیمانده از پیاز داغ را از صافی عبور داده تا آن را برای تهیه کوکو استفاده کنیم و پیاز داغ را در ظرف پهن می کنیم تا خشک و برشته شود. این کوکو را می توان بدون پیاز داغ نیز تهیه کرد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو شبت باقلا با مرغ



مرغ خرد شده، باقلا پخته
شده، پیاز داغ، یک کاسه
شبت خورد شده، زعفران
آب کرده، شش عدد تخم
مرغ و کمی نمک را با هم
مخلوط کرده تا مایه کوکو
آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو شبت باقلا با مرغ



روغن باقیمانده از پیاز داغ را داغ کرده، مایه کوکو را در آن می ریزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو شبت باقلا با مرغ



در ظرف را پنج دقیقه می گذاریم تا کوکو کمی سفت شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو شبت باقلا با مرغ



کوکو را دو الی سه مرحله برش می دهیم و در ظرف را نمی گذاریم تا قسمتهای برش خورده سرخ و برشته شود سپس آن را برمی گردانیم تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو شبت باقلا با مرغ



کوکو آماده است. می توان آن را
با سس گوجه تزئین کرد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در کوکو شبت باقلا با مرغ



مقدار کالری موجود در کل این غذا
۱۷۸۰ کیلو کالری می باشد.



مقدار کالری موجود در یک چهارم کوکو
۴۴۵ کیلو کالری می باشد.

مقدار کالری موجود در یک هشتم کوکو
۲۲۰ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی