

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

دلومه بادنجان



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 دلمه بادنجان

با این مقدار مواد لازم به اندازه
پنج عدد از "دلمه بادنجان"
خواهیم داشت.

نصف فنجان

لیپه

نمایش تصویر

یک و نیم فنجان

روغن

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

سبزی دلمه

نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری

رب گوجه

نمایش تصویر

پنج عدد

بادنجان دلمه ای

نمایش تصویر

هشت قاشق غذاخوری

سرکه

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

نصف فنجان

برنج

نمایش تصویر

به میزان لازم

نمک، فلفل و

زردچوبه

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

شکر

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای دلمه بادنجان



نصف فنجان لپه
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه بادنجان



سه قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



پنج عدد بادنجان دلمه ای متوسط
حدود یک کیلو گرم

خروج

تصویر قبلی



یک قاشق غذاخوری شکر
معادل ۱۵ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه بادنجان

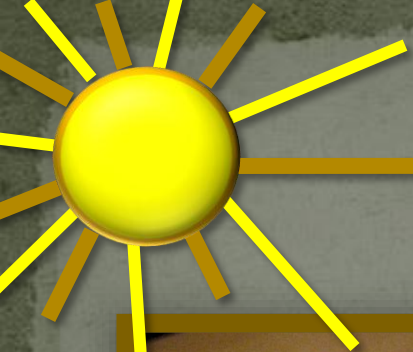


یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

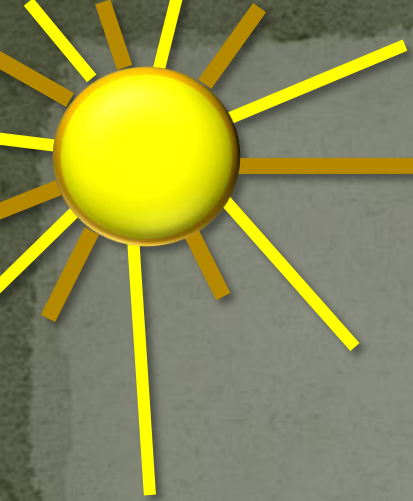
مواد لازم برای دلمه بادنجان



نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم



مواد لازم برای دلمه بادنجان



نصف فنجان برنج

معادل شصت گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه بادنجان



هشت قاشق غذاخوری سرکه

معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه بادنجان



یک کاسه ماست خوری سبزی دلمه خرد شده (صد گرم) شامل:
تره، جعفری، گشنیز، شبت، ریحان، پیازچه، نعناع، ترخان و مرزه
حدود دوپست گرم سبزی پاک نکرده نیاز می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه بادنجان



یک و نیم فنجان روغن
معادل صد و پنجاه گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه بادنجان



یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه دلمه بادنجان



نصف فنجان لپه را با مقداری آب و کمی نمک می
پزیم تا لپه پخته شده و آب آن نیز تبخیر شود. سپس
آن را با گوشتکوب می کوبیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه بادنجان



نصف فنجان برنج را با مقداری آب و کمی نمک می
پزیم تا برنج پخته شده و یک کته شل به دست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه بادنجان



بادنجان دلمه ای ها را شسته، دور آن را راه راه پوست می کنیم و وسط آنها را با چاقو و قاشق چایخوری خالی می کنیم. سپس کمی نمک به داخل و بیرون بادنجانها زده، آنها را برای یکی دو ساعت، سر و ته در یک آبکش می گذاریم تا تلخی آن برود.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه بادنجان



یک و نیم فنجان روغن را در یک قابلمه
کوچک داغ کرده، بادنجانها را در آن
سرخ می کنیم.

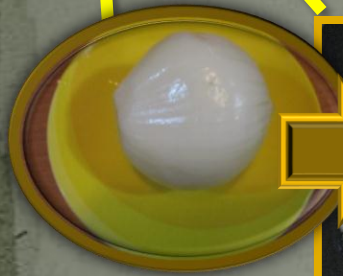
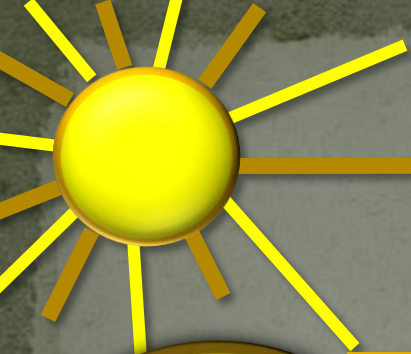
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه بادنجان



با نصف روغن باقیمانده از بادنجانهای سرخ شده، پیاز داغ درست می کنیم. سپس کمی زردچوبه و دو قاشق رب گوجه اضافه می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه بادنجان



برنج و لپه پخته، یک کاسه ماست خوری سبزی دلمه خرد شده و یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده را اضافه کرده، هم می زنیم. سپس چهار قاشق غذاخوری سرکه، نصف قاشق شکر و کمی نمک و فلفل اضافه کرده، شعله را خاموش می کنیم تا مایه دلمه آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه بادنجان



داخل بادنجانها را با مایه دلمه پر می کنیم. بقیه روغن باقیمانده از بادنجانهای سرخ شده را در یک قابلمه متوسط ریخته، یک قاشق رب گوجه، چهار قاشق سرکه، نصف قاشق شکر، کمی نمک و فلفل و نصف لیوان آب اضافه کرده، دلمه ها را در آن می چینیم تا حدود یک ساعت با شعله کم بپزد و جا بیفتد.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه بادنجان



بعد از پخت دلمه، حدود نیم ساعت صبر می کنیم تا دلمه ها کمی خنک و سفت شوند. اکنون آنها آماده پذیرایی می باشند.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در دلمه بادنجان



کالری موجود در یک عدد
دلمه بادنجان حدوداً
۵۴۰ کیلو کالری
می باشد.



کالری موجود در کل غذا
حدوداً
۲۷۰۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی