

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

دلمه برگ مو



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 دلمه برگ مو

با این مقدار مواد لازم حدوداً به اندازه ۱۵ عدد از "دلمه برگ مو" خواهیم داشت.

یک فنجان

برنج

نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

سبزی دلمه

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

شکر

نمایش تصویر

سی عدد

برگ مو

نمایش تصویر

به میزان لازم

نمک و زردچوبه

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

دو فنجان

گوشت

چرخ کرده

نمایش تصویر

شش قاشق غذاخوری

سرکه

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای دلمه برگ مو



یک فنجان برنج
معادل ۱۳۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه برگ مو



۳۰ عدد برگ مو
معادل هشتاد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه برگ مو

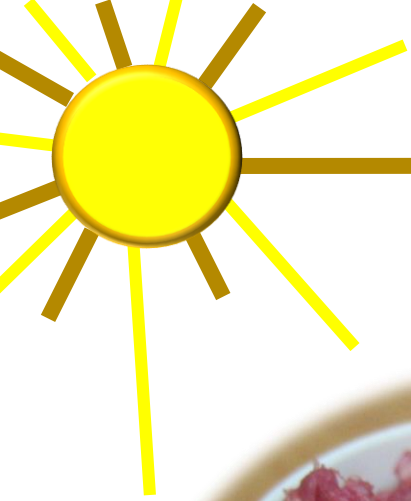


یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل چهل گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه برگ مو



دو فنجان گوشت چرخ کرده
معادل ۲۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه برگ مو



نمک و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه برگ مو



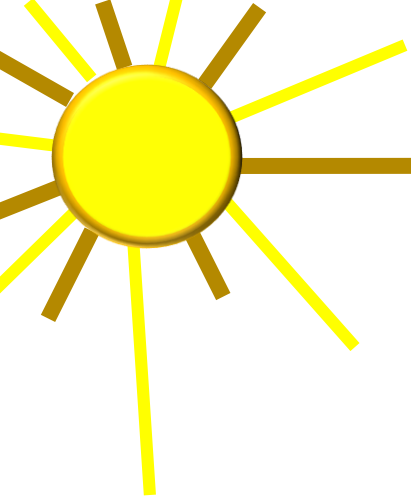
یک قاشق غذاخوری شکر
معادل ۲۰ گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه برگ مو



شش قاشق غذاخوری سرکه



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه برگ مو



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

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه برگ مو



نصف فنجان روغن
معادل پنجاه گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه برگ مو



یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه دلمه برگ مو



یک فنجان برنج را با سه فنجان آب و کمی نمک می
پزیم تا یک کته نسبتاً شل به دست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه برگ مو



یک عدد پیاز را با نصف فنجان روغن سرخ کرده، کمی زردچوبه اضافه می کنیم سپس یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی را در پیاز داغ تفت می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه برگ مو



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده را اضافه کرده، تفت می دهیم. سپس یک کاسه ماست خوری سبزی دلمه خرد کرده و کته را اضافه کرده، هم می زنیم و شعله را خاموش می کنیم. سه قاشق سرکه و نصف قاشق شکر را اضافه می کنیم تا مایه دلمه آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه برگ مو



برگهای مو را شسته، آنها را در آب داغ می گذاریم سپس برگها را دو تا دو تا از آب درآورده، روی یک پارچه تمییز می گذاریم. یک قاشق مایه دلمه وسط آن می گذاریم و دلمه ها را می پیچیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه برگ مو



یکی دو قاشق روغن ته یک قابلمه ریخته، دلمه های پیچیده شده را در آن می چینیم. نصف قاشق شکر و سه قاشق سرکه را در نصف لیوان آب حل کرده، روی دلمه ها می ریزیم. در نهایت چند برگ مو روی آن قرار داده و در قابلمه را می گذاریم تا غذا حدود یک ساعت با شعله کم بپزد و آب آن تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه برگ مو



بعد از پخت دلمه، یک ساعت صبر می کنیم
تا دلمه ها کمی خنک و سفت شود. اکنون
آنها را در ظرف چیده تا آماده پذیرایی شوند.

نوش جان



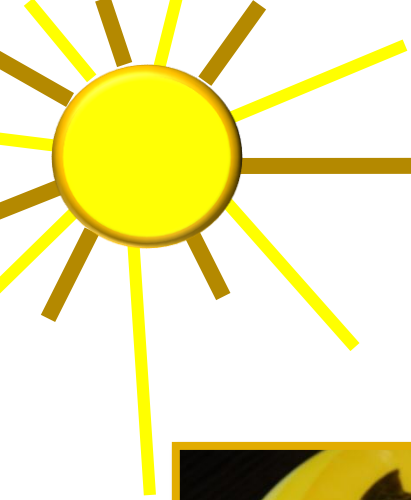
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در دلمه برگ مو



کالری موجود در یک عدد
دلمه برگ مو حدوداً
۱۲۰ کیلو کالری
می باشد.



کالری موجود در کل غذا
حدوداً
۱۷۰۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی