

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

دلمه فلفل



Pmdirin.com



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 فلفل

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

یک و نیم فنجان

لیپه

نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

سبزی دلمه

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

رب گوجه

نمایش تصویر

پنج عدد

فلفل دلمه ای

نمایش تصویر

شش قاشق غذاخوری

سرکه

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

به میزان لازم

نمک و زردچوبه

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

شکر

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

وسایل لازم

نمایش تصویر

مواد لازم برای دلمه فلفل



یک و نیم فنجان لپه
معادل ۱۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه فلفل



یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل ۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه فلفل

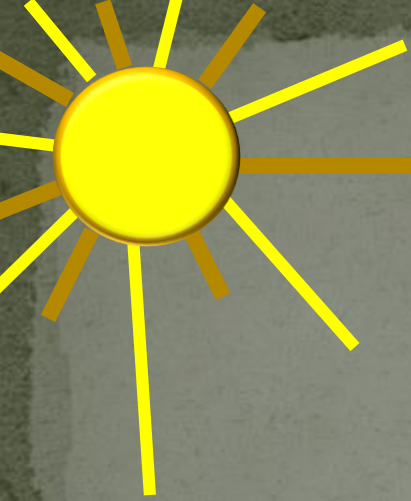


پنج عدد فلفل دلمه ای متوسط
حدود نیم کیلو

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه فلفل



یک قاشق غذاخوری شکر
معادل ۱۵ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه فلفل



یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه فلفل



نمک و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

وسایل لازم برای دلمه فلفل



گاز فر دار

البته بدون فر نیز این غذا را می توان تهیه کرد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه فلفل



شش قاشق غذاخوری سرکه
معادل هفتاد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه فلفل



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

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه فلفل



نصف فنجان روغن
معادل پنجاه گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای دلمه فلفل



یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه دلمه فلفل



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

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه فلفل



یک عدد پیاز را با نصف فنجان روغن سرخ کرده، کمی زردچوبه اضافه می کنیم سپس یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده و یک قاشق غذاخوری رب گوجه را در پیاز داغ تفت می دهیم.

طرز تهیه دلمه فلفل



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه فلفل



فلفل دلمه ای های سبز یا رنگی را شسته، وسط آنها را خالی می کنیم. سپس کمی نمک به داخل فلفل ها زده و با مایه دلمه وسط آنها را پر می کنیم. در نهایت ته یک ظرف را کمی چرب کرده، دلمه های پر شده را در آن می چینیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

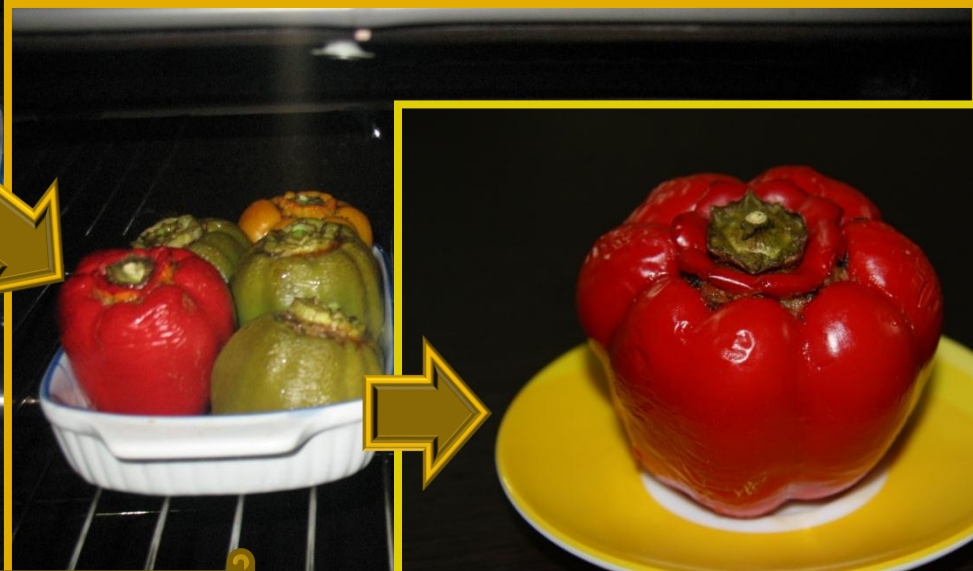
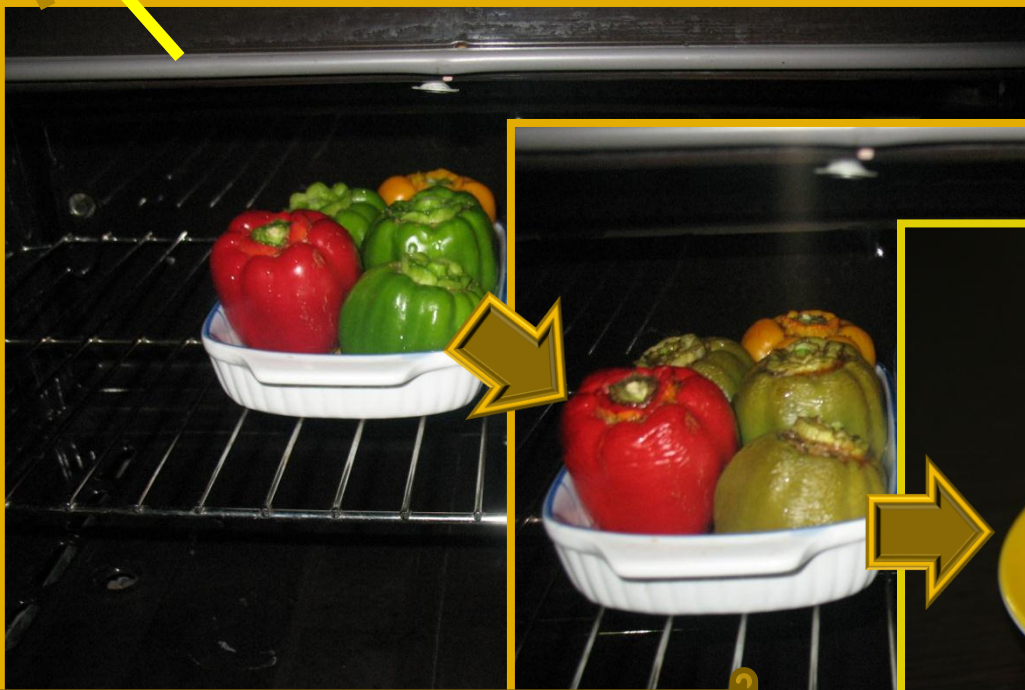
طرز تهیه دلمه فلفل



برای تزئین می توان، چند سیب زمینی را پخته، با دنده ریز رنده کرده، کمی نمک به آن اضافه کنیم. سپس آن را در خامه پاش بریزیم و روی دلمه ها را با آن تزئین کنیم.



طرز تهیه دلمه فلفل



دلمه ها را حدود یک ساعت در طبقه وسط فر با شعله متوسط (۱۶۰ الی ۱۸۰ درجه سانتیگراد) قرار می دهیم تا دلمه ها پخته و بوی دلمه در بیاید.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه فلفل



می توان دلمه را به جای فر در قابلمه درست کرد (که شکل ظاهری آن کمی به هم می ریزد ولی کمی خوشمزه تر می شود):

یک عدد پیاز را با سه قاشق روغن سرخ می کنیم. کمی زردچوبه، نمک، چند تا آلو یا سه قاشق سرکه و یک لیوان آب اضافه می کنیم تا به جوش آید. سپس دلمه ها را در قابلمه چینده و آن را با شعله کم یک ساعت می پزیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه دلمه فلفل



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 فلفل



کالری موجود در کل غذا
(پخت با شعله گاز) حدوداً

۲۱۵۰ کیلو کالری

می باشد.

کالری موجود در یک عدد
دلمه فلفل (پخت با فر) حدوداً

۳۷۰ کیلو کالری

می باشد.

کالری موجود در کل غذا
(پخت با فر) حدوداً

۱۸۵۰ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی