

کوفته عدس



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 کوفته عدس



با این مقدار مواد لازم به اندازه یک ماهیتابه متوسط یا معادل نه عدد از "کوفته عدس" خواهیم داشت.



یک قاشق غذاخوری

آرد برنج

نمایش تصویر

نصف کاسه ماست خوری

سبزی کوفته

خرد کرده

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

گوشت چرخ

کرده

نمایش تصویر

یک و نیم فنجان

عدس

نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

نمک، دارچین،
زعفران و زردچوبه

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

برای وسط کوفته : نه عدد
آلو بخارا یا خرما یا نه
قاشق مربا خوری کشمش
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کوفته عدس



نصف فنجان روغن
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته عدس



یک عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته عدس



نمک، دارچین، زعفران و زردچوبه به مقدار لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته عدس



یک قاشق غذاخوری آرد برنج
تقریباً معادل ۱۵ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته عدس



یک کاسه ماست خوری سرپر گوشت چرخ کرده
تقریباً معادل ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته عدس



برای وسط کوفته :
نه عدد آلو بخارا تقریباً معادل ۵۰ گرم
یا نه عدد خرما تقریباً معادل ۱۰۰ گرم
یا نه قاشق مرباخوری کشمش تقریباً معادل ۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته عدس



یک و نیم فنجان عدس
معادل ۱۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته عدس



۱۵۰ گرم سبزی کوفته پاک نکرده که حدود ۵۰ گرم سبزی
پاک کرده و خرد کرده خواهد داد.

معادل نصف کاسه ماست خوری سبزی کوفته خرد شده

شامل : شبت (شوید)، ترخان، تره، جعفری، نعناع، مرزه

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته عدس



یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کوفته عدس



یک و نیم فنجان عدس را شسته، با کمی نمک و سه الی چهار لیوان آب می پزیم تا عدس پخته شده و آب آن کاملاً بخار شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کوفته عدس



یک کاسه ماست خوری
سر پر گوشت چرخ کرده،
نصف کاسه ماست خوری
سبزی کوفته خرد کرده،
عدس پخته شده، یک
قاشق غذاخوری آرد برنج،
یک عدد تخم مرغ و کمی
نمک و دارچین را با هم
مخلوط کرده و کاملاً ورز
می دهیم تا مایه کوفته
عدس آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوفته عدس



با مایه کوفته، به اندازه یک نارنگی، کوفته های قلقلی درست می کنیم و وسط هر کوفته یک آلو یا خرما یا یک قاشق مرباخوری کشمش قرار می دهیم. یک عدد پیاز را با نصف فنجان روغن در یک قابلمه متوسط سرخ کرده، کمی زردچوبه و زعفران به آن اضافه کرده، تفت می دهیم و بعد سه لیوان آب اضافه کرده، می گذاریم تا جوش آید. سپس کوفته های قلقلی را در آب در حال جوش می اندازیم و در صورت دلخواه چند آلو به آب کوفته اضافه می کنیم. در ظرف را گذاشته، تا کوفته ها یکی دو ساعت با شعله کم بپزد و روغن بیاندازد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوفته عدس



کوفته آماده می باشد. آنها را
در ظرف کشیده تا آماده
پذیرایی شود.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در کوفته عدس



مقدار کالری موجود
در یک عدد کوفته حدوداً
۲۵۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود
در کل کوفته عدس حدوداً
۲۲۵۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی