

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

کوفته برنجی



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 کوفته برنجی



با این مقدار مواد لازم به اندازه یک ماهیتابه بزرگ یا معادل ۱۴ عدد از "کوفته برنجی" خواهیم داشت.



دو قاشق غذاخوری

آرد برنج

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

سبزی کوفته

خرد کرده

نمایش تصویر

دو کاسه ماست خوری

گوشت چرخ

کرده

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

رب گوجه

نمایش تصویر

یک فنجان

لیپه

نمایش تصویر

به میزان لازم

نمک و

زردچوبه

نمایش تصویر

یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

بیست عدد

آلو بخارا

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک فنجان

برنج

نمایش تصویر

دو عدد

تخم مرغ

نمایش تصویر

کالری غذا

طرز تهیه

تصویر قبلی

خروج



مواد لازم برای کوفته برنجی

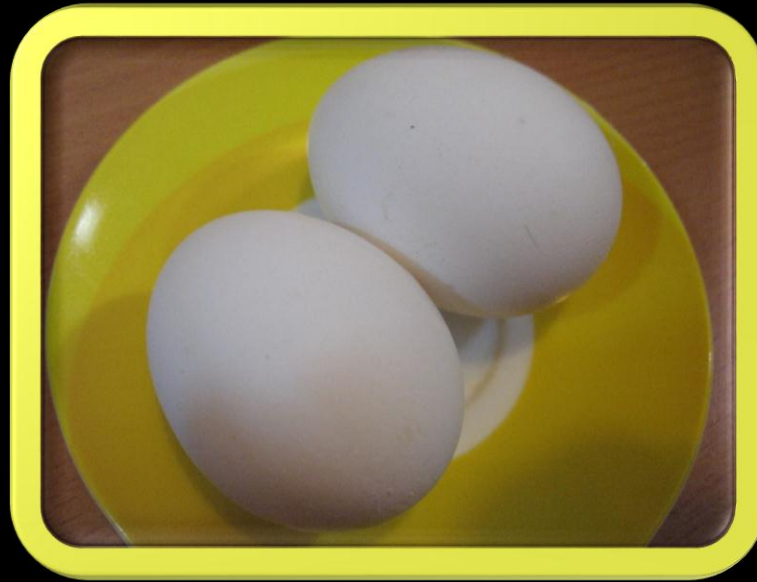


یک فنجان روغن
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته برنجی



دو عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته برنجی



دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
تقریباً معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته برنجی



نمک و زردچوبه به مقدار لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته برنجی



دو قاشق غذاخوری آرد برنج
تقریباً معادل ۳۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوفته برنجی



دو کاسه ماست خوری سرپر گوشت چرخ کرده
تقریباً معادل ۶۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته برنجی



بیست عدد آلو بخارا
تقریباً معادل ۱۰۰ گرم



مواد لازم برای کوفته برنجی



یک فنجان برنج
تقریباً معادل ۱۳۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته برنجی



یک فنجان لپه
تقریباً معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوفته برنجی



۲۵۰ گرم سبزی کوفته پاک نکرده که حدود ۱۰۰ گرم سبزی پاک کرده و خرد کرده خواهد داد.

معادل یک کاسه ماست خوری سبزی کوفته خرد شده

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

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته برنجی

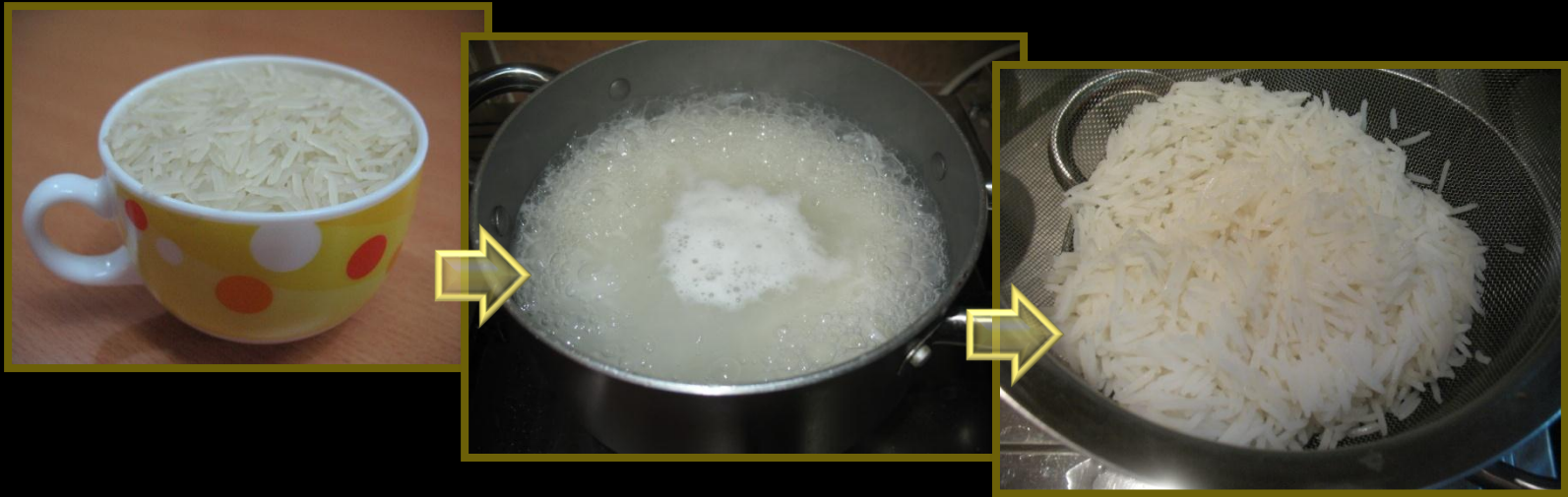


یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه کوفته برنجی



یک فنجان سرپر برنج را با یک قاشق غذاخوری نمک یکی دو ساعت خیس می کنیم. سپس آن را به صورت آبکش می پزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کوفته برنجی



یک فنجان لپه را شسته، با کمی نمک و زردچوبه می پزیم تا آب آن تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوفته برنجی



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه کوفته برنجی



یک عدد پیاز را با یک فنجان روغن در یک ماهیتابه بزرگ سرخ کرده، کمی زردچوبه و دو قاشق رب گوجه فرنگی به آن اضافه کرده، تفت می دهیم. سپس چهار لیوان آب اضافه کرده، می گذاریم تا جوش آید. به اندازه یک پرتقال کوفته های قلقلی درست می کنیم و وسط هر کوفته یک آلو قرار می دهیم و آنها را در آب در حال جوش می اندازیم. بقیه آلوها را 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 برنجی



کوفته ها را در ظرف کشیده
تا آماده پذیرایی شود.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در کوفته برنجی



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



مقدار کالری موجود
در کل کوفته برنج حدوداً
۳۸۵۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی