

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



# کوفته نخود



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 نخود



با این مقدار مواد لازم به اندازه یک ماهیتابه متوسط یا معادل ۷ عدد از "کوفته نخود" خواهیم داشت.



دو قاشق غذاخوری  
**آرد نخودچی**  
نمایش تصویر

نصف کاسه ماست خوری  
**سبزی کوفته**  
خرد کرده  
نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری  
**گوشت چرخ**  
کرده  
نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری  
**رب گوجه**  
نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری  
**نخود چرخ**  
کرده  
نمایش تصویر

به میزان لازم  
**نمک و**  
زردچوبه  
نمایش تصویر

نصف فنجان  
**روغن**  
نمایش تصویر

یک عدد

**پیاز**

نمایش تصویر

ده عدد

**آلو بخارا**

نمایش تصویر

یک عدد

**تخم مرغ**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای کوفته نخود



نصف فنجان روغن  
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوفته نخود



یک عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته نخود



یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی  
تقریباً معادل ۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته نخود



نمک و زردچوبه به مقدار لازم



مواد لازم برای کوفته نخود



دو قاشق غذاخوری آرد نخودچی  
تقریباً معادل ۱۶ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته نخود



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

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوفته نخود



ده عدد آلو بخارا  
تقریباً معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته نخود



یک فنجان نخود معادل ۱۲۰ گرم  
بعد از خیس خوردن معادل ۲۲۰ گرم نخود خیس خورده خواهیم داشت که آن  
را چرخ می کنیم و یک کاسه ماست خوری نخود چرخ کرده به دست می آوریم.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته نخود



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 نخود



یک عدد پیاز متوسط  
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی



طرز تهیه کوفته نخود



یک فنجان نخود را یکی دو روز خیس می کنیم. سپس آن را با چرخ گوشت، چرخ می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوفته نخود



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

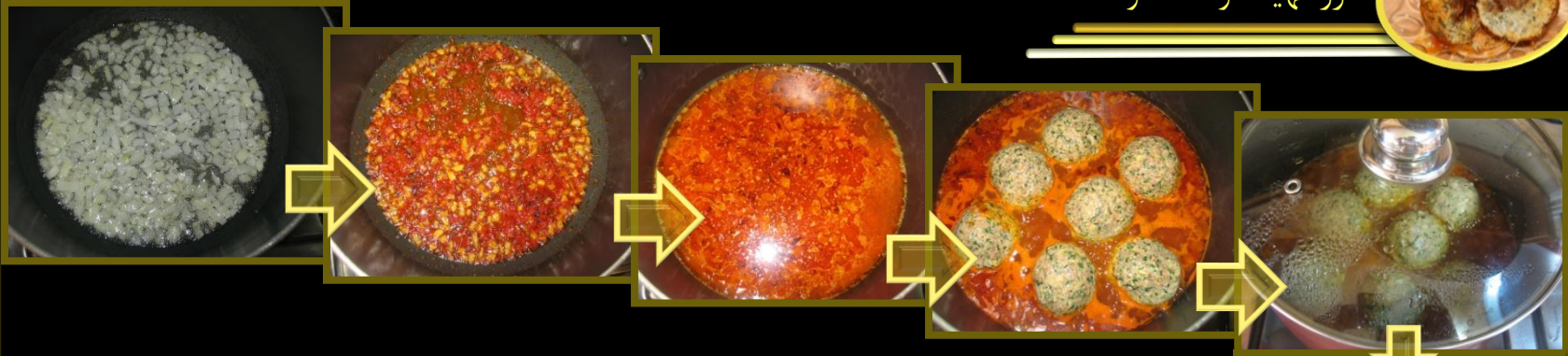
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه کوفته نخود



یک عدد پیاز را با نصف فنجان روغن در یک قابلمه متوسط سرخ کرده، کمی زردچوبه و دو قاشق رب گوجه فرنگی به آن اضافه کرده، تفت می دهیم. سپس دو 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.



تصویر بعدی	تصویر قبلی	مواد لازم	خروج
------------	------------	-----------	------



طرز تهیه کوفته نخود



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 نخود



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



مقدار کالری موجود  
در کل کوفته نخود حدوداً  
**۲۰۰۰ کیلو کالری**  
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی