



# کوفته شبت باقلا

(شوید باقالی)



Pmdirin.com

خروج

کالری غذا

مواد لازم

تزئین غذا

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 شبت باقلا



با این مقدار مواد لازم  
به اندازه ۱۴ عدد از **کوفته شبت باقلا**  
کوچک خواهیم داشت.

یک فنجان  
**باقلا (باقالی)**  
نمایش تصویر

نصف فنجان

**برنج**

نمایش تصویر

دو عدد

**تخم مرغ**

نمایش تصویر

دو فنجان

**گوشت چرخ کرده**

کرده

نمایش تصویر

دو فنجان

**شبت (شوید)**

خرد کرده

نمایش تصویر

۲۰ عدد

**آلو**

نمایش تصویر

دو عدد

**پیاز**

نمایش تصویر

به میزان لازم

**زردچوبه، نمک و**

**لفل**

نمایش تصویر

دو قاشق  
غذاخوری

**آرد برنج**

نمایش تصویر

یک الی دو قاشق غذاخوری

**رب گوجه فرنگی**

نمایش تصویر

یک فنجان

**روغن**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

ترتیب غذا

مواد لازم برای کوفته شبت باقلا



دو عدد تخم مرغ

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوفته شبت باقلا



دو فنجان شبت خرد کرده جمعاً معادل ۱۰۰ گرم  
معادل ۲۰۰ الی ۲۵۰ گرم شبت پاک نکرده

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوفته شبت باقلا



یک فنجان باقلا خرد کرده معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته شبت باقلا



یک فنجان روغن معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوفته شبت باقلا



دو عدد پیاز متوسط  
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته شبت باقلا



یک الی دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی  
معادل ۴۰ الی ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوفته شبت باقلا



زردچوبه و نمک و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته شبت باقلا



نصف فنجان برنج معادل ۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوفته شبت باقلا



۲۰ عدد آلو معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای کوفته شبت باقلا



دو فنجان گوشت چرخ کرده معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای کوفته شبت باقلا



دو قاشق غذاخوری آرد برنج معادل ۳۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه کوفته شبت باقلا



نصف فنجان برنج را حدود یک ساعت خیس می کنیم سپس آن را در آب جوش ریخته تا نیم پز شود. بعد یک فنجان باقلا را به آن اضافه کرده تا برنج و باقلا پخته شود. سپس آنها را آبکش می کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی



# طرز تهیه کوفته شبت باقلا



یک عدد پیاز رنده شده،  
دو عدد تخم مرغ، دو  
فنجان شبت خرد کرده،  
برنج و باقلا پخته شده،  
دو فنجان گوشت چرخ  
کرده، دو قاشق آرد برنج  
و کمی نمک یا فلفل را  
با هم مخلوط کرده، ورز  
می دهیم تا مایه کوفته  
آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

## طرز تهیه کوفته شبت باقلا



با مایه کوفته ۱۴ الی ۱۵ عدد کوفته  
قلقلی کوچک درست می کنیم.  
وسط هر کوفته قلقلی یک عدد آلو  
قرار می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



## طرز تهیه کوفته شبت باقلا



یک عدد پیاز را با یک فنجان روغن سرخ می کنیم سپس کمی زردچوبه، نمک و یک الی دو قاشق رب گوجه اضافه کرده، تفت می دهیم. سپس ۴ لیوان آب و آلو های باقیمانده را اضافه کرده تا به جوش آید.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



## طرز تهیه کوفته شبت باقلا



کوفته قلقلی ها را درون آب در حال جوش قرار می دهیم و در ظرف را می گذاریم تا کوفته ها یکی دو ساعت با شعله کم بپزد و به روغن بیفتد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



## طرز تهیه کوفته شبت باقلا



کوفته شبت باقلا آماده  
می باشد. آن را در  
ظرف می کشیم.  
نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

ترتیب غذا



# ترئین کوفته شبت باقلا



نمایش تصویر



نمایش تصویر



نمایش تصویر

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا



# تزئین کوفته شبت باقلا



تزئین با نخود فرنگی، سس  
گوجه و ماست کیسه ای

خروج

تصویر قبلی



# تزئین کوفته شبت باقلا



تزئین با سس گوجه و نخود فرنگی

خروج

تصویر قبلی



# تزئین کوفته شبت باقلا



تزئین با سس گوجه فرنگی

خروج

تصویر قبلی

# کالری موجود در کوفته شبت باقلا



مقدار کالری موجود در یک کوفته کوچک

**۱۸۰ کیلوکالری**

می باشد.



مقدار کالری موجود در کل این غذا

**۲۵۷۰ کیلوکالری**

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

ترئین غذا