

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

تهیه، طبخ، عکس و برنامه نویسی کامپیوتری تقدیمی است از :  
خانم شهلا آقا محمد صادق حریر فروش و آقای مرتضی مقیم اسلام



Pmdirin.com

# بورانی اسفناج



خروج

کالری بورانی

مواد لازم

مواد لازم برای بورانی اسفناج



با این مقدار مواد لازم به اندازه ۳ کاسه ماست خوری از "بورانی اسفناج" خواهیم داشت.

یک کیلو گرم

**اسفناج**

نمایش تصویر

دو کاسه  
ماست خوری

**ماست پرچرب**

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

**نعناع آسیاب**

شده

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

**پودر موسیر**

نمایش تصویر

به مقدار لازم

**نمک**

نمایش تصویر



خروج

تصویر قبلی

کالری بورانی

طرز تهیه



نمک به مقدار لازم

خروج

تصویر قبلی



یک قاشق غذاخوری نعناع آسیاب شده  
تقریباً معادل ۱۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



یک کیلوگرم اسفناج پاک نکرده که حدود ۴۰۰ الی ۵۰۰ گرم  
اسفناج پاک کرده و خرد کرده خواهد داد.  
معادل ۵ کاسه ماست خوری اسفناج خرد شده

خروج

تصویر قبلی



دو کاسه ماست خوری ماست پرچرب ۴ الی ۵ درصد  
معادل ۶۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



یک قاشق غذاخوری پودر موسیر  
تقریباً معادل ۱۲ گرم

خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه بورانی اسفناج



حدود یک کیلو گرم اسفناج را پاک کرده، شسته و درشت خرد می کنیم. آن را با کمی نمک در قابلمه ریخته، با شعله زیاد می پزیم تا آب آن تبخیر شود. سپس آن را با گوشتکوب کوبیده تا یک کاسه ماست خوری اسفناج پخته و له شده به دست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی



## طرز تهیه بورانی اسفناج



یک کاسه ماست خوری اسفناج  
پخته و له شده را با دو کاسه  
ماست خوری ماست پرچرب، یک  
قاشق غذاخوری نعناع خشک  
آسیاب شده و یک قاشق  
غذاخوری پودر موسیر یا سیر  
رنده شده و کمی نمک مخلوط  
کرده، هم می زنیم تا بورانی  
حاضر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



با کمی ماست، نعناع خشک و زعفران آب کرده که با یک قاشق ماست مخلوط شده، می توان بورانی را تزئین کرد تا آماده پذیرایی شود.

## نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری بورانی



مقدار کالری موجود در یک  
کاسه ماست خوری از بورانی حدوداً  
**۲۰۰ کیلو کالری**  
می باشد.



مقدار کالری موجود  
در کل بورانی حدوداً  
**۶۰۰ کیلو کالری**  
می باشد.

