

سالاد ماکارونی با مرغ

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



خروج

کالری سالاد

مواد لازم



مواد لازم برای تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



با این مقدار مواد لازم حدود شش
کاسه ماست خوری از "سالاد
ماکارونی" خواهیم داشت.

به میزان لازم
نمک و فلفل
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری
جعفری
خرد کرده
نمایش تصویر

یک لیوان
خیارشور
خرد کرده
نمایش تصویر

یک لیوان
ماست
نمایش تصویر

یک لیوان
سس مایونز
نمایش تصویر

دو عدد
تخم مرغ
نمایش تصویر

یک لیوان
سیب زمینی
خرد کرده
نمایش تصویر

دو لیوان
مرغ خرد کرده
نمایش تصویر

دو لیوان
ماکارونی فرم دار
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری سالاد

طرز تهیه

مواد لازم برای تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



یک لیوان ماست
حدود ۲۰۰ گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



یک لیوان خیار شور
خرد کرده
معادل ۱۵۰ گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



دو قاشق غذاخوری
جعفری خرد کرده
معادل ده گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



نمک و فلفل
به میزان لازم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



یک لیوان سس مایونز
حدود ۲۰۰ گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



دو لیوان ماکارونی فرم دار
جمعاً معادل ۲۰۰ گرم



خروج

تصویر قبلی

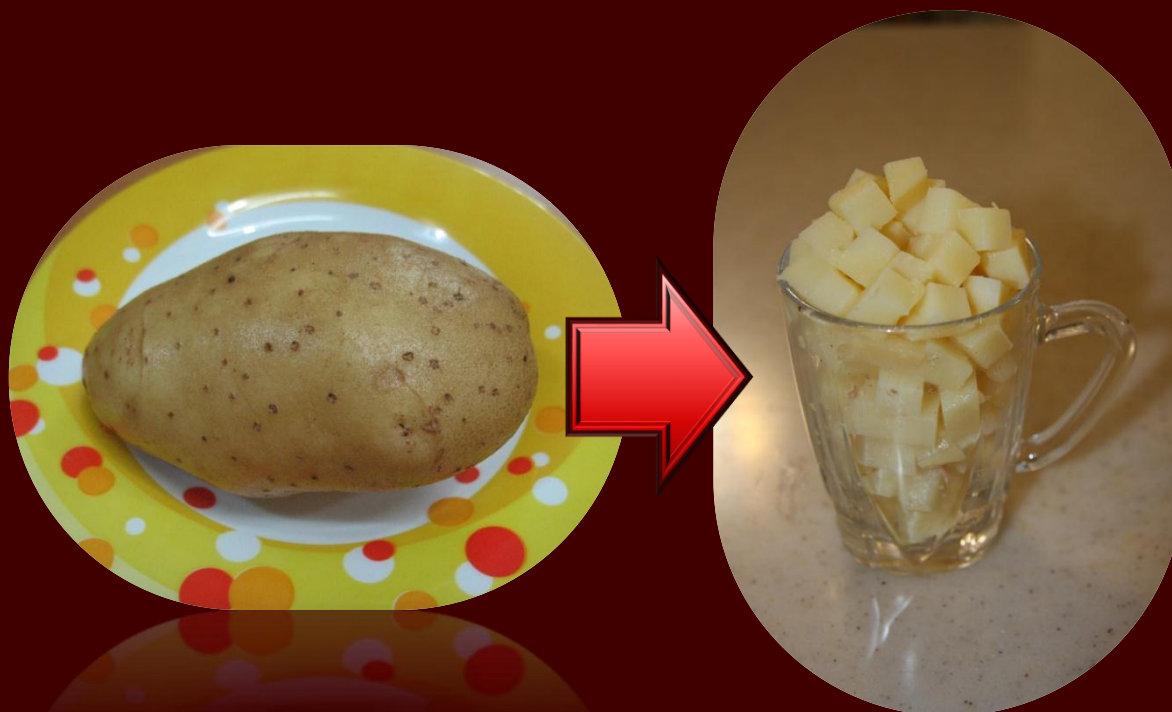
مواد لازم برای تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



دو عدد تخم مرغ



مواد لازم برای تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



یک عدد سیب زمینی نسبتاً درشت حدود ۳۰۰ گرم
برای تهیه یک لیوان سیب زمینی خرد کرده

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



چهار عدد مغز ران مرغ یا دو عدد ران مرغ کامل
یا کلاً نیم کیلو گرم مرغ
برای تهیه دو لیوان مرغ خرد کرده

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



نیم کیلو مرغ، یک عدد پیاز، یکی دو لیوان آب و کمی نمک و فلفل را در یک قابلمه ریخته تا مرغ نیم پز شود سپس یک عدد سیب زمینی نسبتاً درشت را پوست کنده، از وسط نصف کرده، اضافه می کنیم تا مرغ و سیب زمینی پخته، آب آن نیز تبخیر شود. بعد از کمی سرد شدن، آنها را خرد می کنیم تا دو لیوان مرغ خرد کرده و یک لیوان سیب زمینی خرد کرده به دست آید.



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



آب و دو قاشق نمک را در یک قابلمه ریخته تا به جوش آید. دو لیوان ماکارونی فرم دار را در آن ریخته تا حدود ده دقیقه بجوشد و پخته شود سپس آن را آبکش می کنیم.

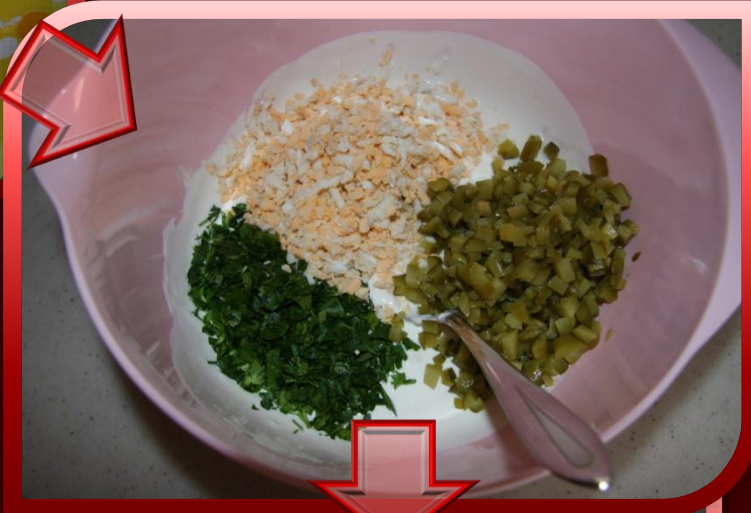
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



یک لیوان سس و یک لیوان ماست را در یک ظرف بزرگ ریخته، هم می زنیم. دو عدد تخم مرغ را پخته با دنده درشت رنده می کنیم سپس آن را همراه یک لیوان خیارشور خرد شده و دو قاشق جعفری خرد کرده به سس اضافه می کنیم و هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



ماکارونی آبکش شده، مرغ و سیب زمینی خرد شده را نیز اضافه کرده، مخلوط می کنیم تا سالاد ماکارونی آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سالاد ماکارونی با مرغ



سالاد را دو الی سه ساعت در یخچال می
گذاریم تا آماده پذیرایی شود.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری سالاد

کالری موجود در سالاد ماکارونی با مرغ



مقدار کالری موجود در کل
سالاد حدود ۳۶۰۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در
یک کاسه بستنی خوری یا ماست
خوری از سالاد حدوداً
۶۰۰ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی