

ساندویچ مرغ



نمایش تصویر



نمایش تصویر

خروج

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

ساندویچ بزرگ مرغ



خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ



با این مقدار مواد لازم
به اندازه ۶ ساندویچ بزرگ از
”ساندویچ مرغ“
خواهیم داشت.

چهار عدد
متوسط

گوجه فرنگی
نمایش تصویر

۱۵۰ گرم

کاهو
نمایش تصویر

دو عدد

سینه کامل مرغ
نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن
نمایش تصویر

چهار عدد

پیاز
نمایش تصویر

یک چهارم
قاشق چایخوری

زعفران
نمایش تصویر

شش عدد بزرگ

نان ساندویچی
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ



چهار عدد گوجه فرنگی متوسط
معادل ۲۵۰ گرم



مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ



نصف فنجان روغن
حدود ۵۰ گرم



مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ



شش عدد نان ساندویچی بزرگ (مگ دونالد)

جمعاً حدود ۴۵۰ گرم

نان در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.



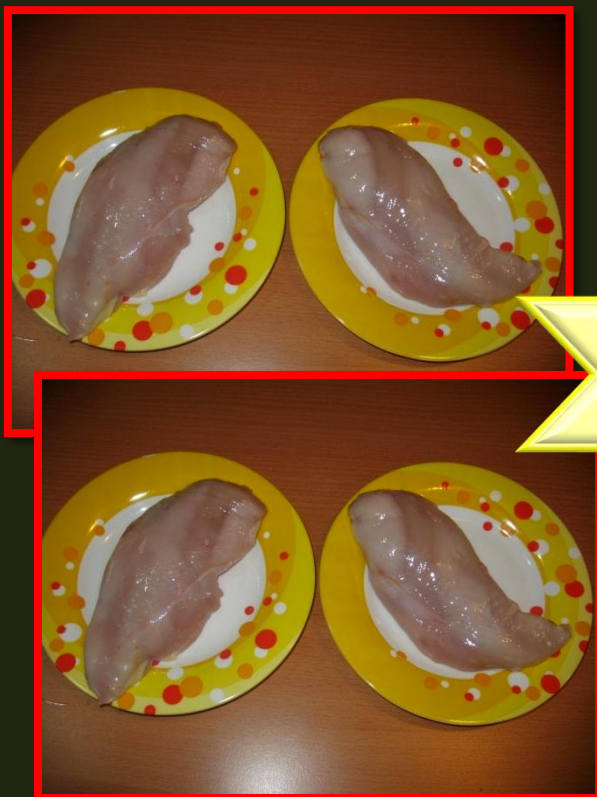
مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ



چهار عدد پیاز متوسط
جمعاً معادل ۴۰۰ گرم



مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ



دو عدد سینه کامل مرغ معادل دو کاسه
ماست خوری سرپر سینه خرد کرده
معادل ۸۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران



مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ



۱۵۰ گرم کاهو پاک کرده

معادل ده برگ کاهو

کاهو خرد شده در یک بشقاب خورش خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه ساندویچ بزرگ مرغ



دو عدد سینه کامل مرغ را با دو پیاز متوسط و کمی نمک، آبپز می کنیم. تا مرغ پخته شود و آب آن نیز بخار شده، به خورد مرغ برود. سپس پیاز پخته شده را دور می ریزیم و مرغ پخته شده را خرد می کنیم.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه ساندویچ بزرگ مرغ



دو عدد پیاز را با نصف فنجان روغن
سرخ می کنیم. سپس مرغ خرد شده
و زعفران آب کرده را اضافه می
کنیم. تفت می دهیم.



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه ساندویچ بزرگ مرغ



نان ساندویچی های گرد بزرگ را برش داده،
لای هر کدام مرغ تفت داده شده، گوجه
فرنگی و کاهو خرد شده قرار می دهیم.
ساندویچ مرغ آماده می باشد. **نوش جان**



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

کالری غذا

کالری موجود در ساندویچ بزرگ مرغ



مقدار کالری موجود در یک ساندویچ بزرگ مرغ
۵۳۰ کیلو کالری می باشد.
ساندویچ در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

مواد لازم



مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ



با این مقدار مواد لازم
به اندازه ۸ ساندویچ کوچک از
”ساندویچ مرغ“
خواهیم داشت.

یک چهارم
قاشق چایخوری

زعفران

نمایش تصویر

۱۵۰ گرم

کاهو

نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

سه عدد

متوسط

گوجه فرنگی

نمایش تصویر

هشت عدد کوچک

نان ساندویچی

نمایش تصویر

چهار عدد

پیاز

نمایش تصویر

دو عدد

سینه کامل مرغ

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ



سه عدد گوجه فرنگی متوسط
یا دو عدد گوجه فرنگی بزرگ
معادل ۲۰۰ گرم



مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ



نصف فنجان روغن
حدود ۵۰ گرم



مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ



هشت عدد نان ساندویچی کوچک (نان گرد یا دراز)
جمعاً حدود ۳۵۰ گرم

نان در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.



مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ



۱۵۰ گرم کاهو پاک کرده

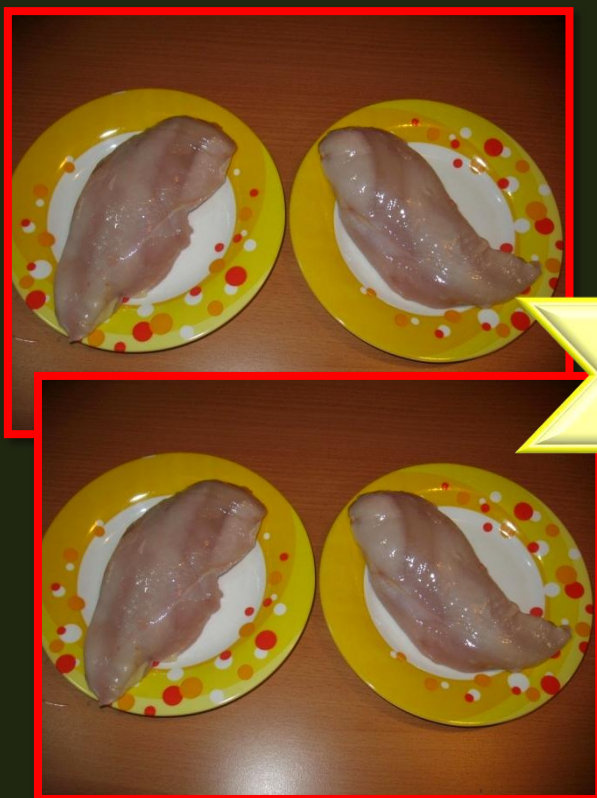
معادل ده برگ کاهو

کاهو خرد شده در یک بشقاب خورش خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ



دو عدد سینه کامل مرغ معادل دو کاسه
ماست خوری سرپر سینه خرد کرده
معادل ۸۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ



چهار عدد پیاز متوسط
جمعاً معادل ۴۰۰ گرم



مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران



طرز تهیه ساندویچ کوچک مرغ



دو عدد سینه کامل مرغ را با دو پیاز متوسط و کمی نمک، آبپز می کنیم. تا مرغ پخته شود و آب آن نیز بخار شده، به خورد مرغ برود. سپس پیاز پخته شده را دور می ریزیم و مرغ پخته شده را خرد می کنیم.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه ساندویچ کوچک مرغ



دو عدد پیاز را با نصف فنجان روغن
سرخ می کنیم. سپس مرغ خرد شده
و زعفران آب کرده را اضافه می
کنیم. تفت می دهیم.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه ساندویچ کوچک مرغ



نان ساندویچی های کوچک
را برش داده، لای هر کدام
کاهو خرد شده، مرغ تفت
داده شده و گوجه فرنگی
لغزه شده قرار می دهیم.
ساندویچ مرغ آماده می
باشد.

نوش جان

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

کالری غذا

کالری موجود در ساندویچ کوچک مرغ



مقدار کالری موجود در یک ساندویچ کوچک مرغ
۳۷۵ کیلو کالری می باشد.
ساندویچ در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

مواد لازم