



آیس دوع

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

خروج

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای آش دوغ



با این مقدار مواد لازم به اندازه ۱۲ کاسه ماست خوری از "آش دوغ" خواهیم داشت.



یک کاسه ماست خوری
سبزی آش خرد کرده
نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری
گوشت چرخ کرده
نمایش تصویر

چهار قاشق غذاخوری
آرد برنج
نمایش تصویر

به میزان لازم
نمک و فلفل
نمایش تصویر

نصف لیوان
برنج
نمایش تصویر

یک و نیم لیتر
دوغ
نمایش تصویر

یک عدد
پیاز
نمایش تصویر

نصف لیوان
نخود
نمایش تصویر

طرز تهیه

کالری غذا

تصویر قبلی

خروج

مواد لازم برای آش دوغ



چهار قاشق غذاخوری آرد برنج
معادل ۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش دوغ



یک کاسه ماست خوری سبزی آش خرد کرده
شامل : تره، جعفری، گشنیز، اسفناج و شبت
معادل صد گرم
حدود ۲۰۰ گرم سبزی پاک نکرده نیاز می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش دوغ



نصف لیوان یا
نصف کاسه ماست خوری برنج
معادل صد گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش دوغ

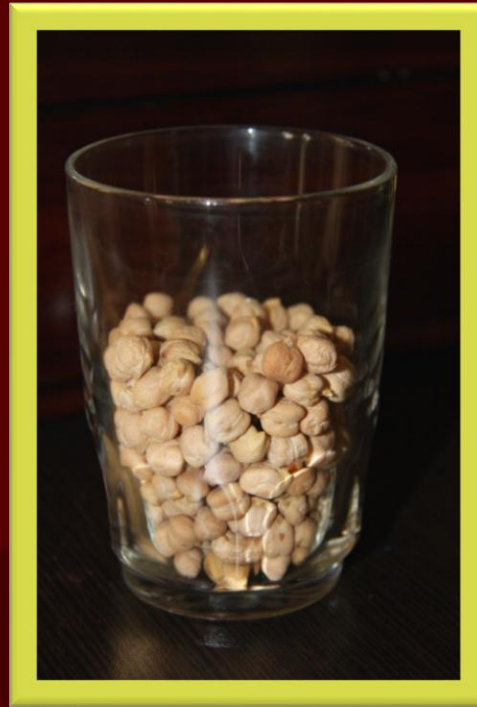


یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش دوغ



نصف لیوان یا نصف کاسه ماست خوری نخود
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش دوغ



یک عدد پیاز متوسط
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش دوغ



شش لیوان دوغ
جمعاً معادل یک و نیم لیتر

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش دوغ



نمک و فلفل به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه آش دوغ



نصف لیوان نخود را با مقداری آب (بدون نمک) ۵ الی ۶ ساعت می پزیم تا حدود ۲ الی ۳ لیوان آب اضافه بماند. سپس نصف لیوان برنج را اضافه کرده تا یک الی دو ساعت دیگر بپزد و لعاب بیاندازد و بعد گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل ورز داده و با آن توپهای قلقلی درست می کنیم و به آش اضافه می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه آش دوغ



چهار قاشق آرد برنج را در یک ظرف ریخته، دوغ را کم کم به آن اضافه کرده، هم می زنیم. سپس آن را به آش خرد غلیظ اضافه می کنیم و بعد یک کاسه سبزی آش خرد شده را اضافه کرده، مرتب هم می زنیم تا آرد برنج پخته شده، لعاب بیاندازد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه آش دوغ



آش دوغ آماده پذیرایی می باشد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

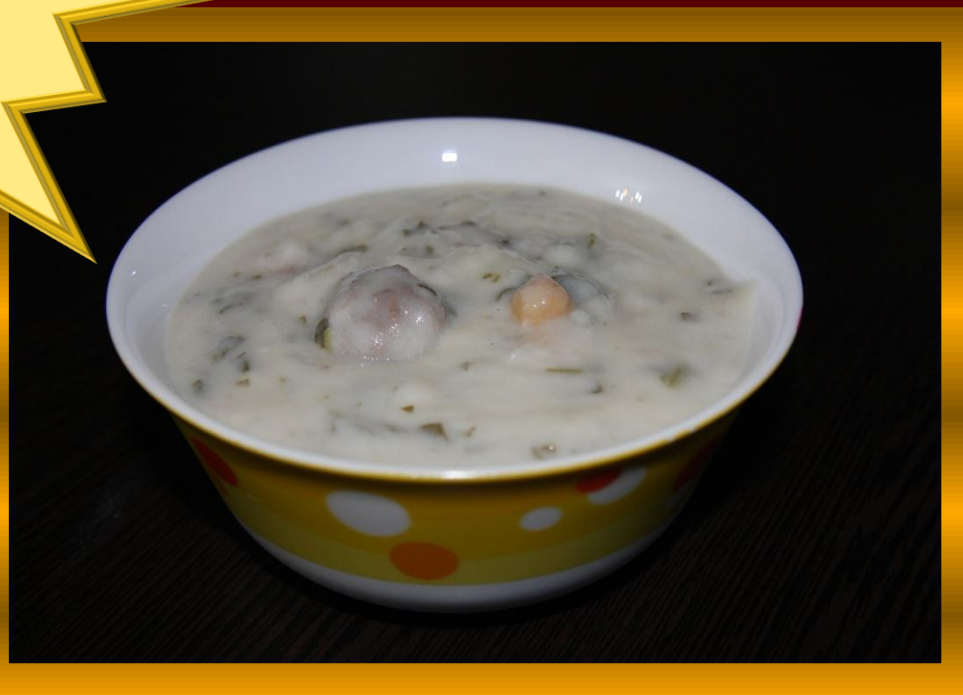
کالری غذا

کالری موجود در آش دوغ



مقدار کالری موجود
در کل آش دوغ حدوداً
۱۹۰۰ کیلو کالری
می باشد.

مقدار کالری موجود
در یک کاسه ماست خوری آش
۱۶۰ کیلو کالری
می باشد.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی