

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

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



سوپ
جوجه

خروج

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای آش جو



با این مقدار مواد لازم به
اندازه ۱۵ کاسه ماست خوری
از "آش جو" خواهیم داشت.

سه کاسه ماست خوری
سبزی آش خرد کرده
نمایش تصویر

دو قاشق

نخود

نمایش تصویر

دو قاشق

لوبیا

نمایش تصویر

دو قاشق

عدس

نمایش تصویر

دو قاشق

ماش

نمایش تصویر

چهار قاشق

جو

نمایش تصویر

دو قاشق

آرد برنج

نمایش تصویر

یک فنجان

روغن

نمایش تصویر

دو قاشق

نعناع

نمایش تصویر

یک لیوان

کشک

نمایش تصویر

یک کاسه
ماست خوری

جو پرک

نمایش تصویر

دو عدد

پیاز

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای آش جو



چهار قاشق غذاخوری جو
معادل ۸۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش جو



یک لیوان کشک
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش جو



دو قاشق غذاخوری نعنای آسیاب شده، برای تهیه نعنای داغ

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش جو



یک فنجان روغن
معادل صد گرم



مواد لازم برای آش جو



سه کاسه ماست خوری سبزی آش خرد کرده
شامل : تره، جعفری، گشنیز، اسفناج و شبت
جمعاً معادل سیصد گرم
حدود نیم کیلوگرم سبزی پاک نکرده نیاز می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش جو



دو قاشق غذاخوری ماش
جمعاً معادل ۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش جو



دو قاشق غذاخوری آرد برنج
جمعاً معادل ۳۰ گرم



مواد لازم برای آش جو



یک کاسه ماست خوری جو پرک
یا هشت قاشق غذاخوری
معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش جو



دو قاشق غذاخوری عدس
معادل ۴۰ گرم



مواد لازم برای آش جو



دو قاشق غذاخوری نخود
معادل چهل گرم



مواد لازم برای آش جو



دو عدد پیاز متوسط
معادل دو پیست گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای آش جو



دو قاشق غذاخوری لوبیا قرمز یا سفید یا چیتی
جمعاً معادل ۴۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه آش جو



عدس، ماش، نخود، لوبیا،
جو، بلغور جو، نمک، فلفل،
زردچوبه و در صورت دلخواه
آب قلم را در یک قابلمه
ریخته، تا حدود ۵ الی ۶
ساعت بپزد و جوش بخورد و
لعاب بیاندازد.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه آش جو



یک کاسه ماست خوری جو پرک اضافه کرده تا آش دو ساعت دیگر بپزد.

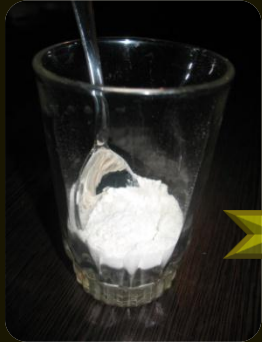
خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه آش جو



دو قاشق آرد برنج را در یک لیوان ریخته و آب سرد به آن اضافه کرده، هم می زنیم و آن را کم کم به آش اضافه می کنیم. سپس سه کاسه ماست خوری سبزی آش خرد کرده را اضافه کرده تا آش یک ساعت دیگر بپزد و جا بیفتد. در حین پخت چندین مرتبه آن را هم می زنیم تا آش لعاب انداخته و جا بیفتد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه آش جو



دو عدد پیاز خرد شده را در یک فنجان روغن داغ شده می ریزیم تا پیاز داغ با شعله زیاد سرخ و برشته شود. بعد از سرخ شدن، سریع پیاز داغ را در یک آبکش ریخته تا روغن آن جدا شود. پیاز داغ بدون روغن را در ماهیتابه برگردانده و آن را پهن می کنیم تا پیاز داغ خشک و برشته شود و در روغن باقیمانده از پیاز داغ، دو قاشق نعنای آسیاب شده می ریزیم تا نعنای داغ درست شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه آش جو



آش جو آماده می باشد. آن را در ظرف کشیده، با کمی نعناع داغ، پیازداغ، زعفران آب کرده و کشک تزئین می کنیم تا آماده پذیرایی شود.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در آش جو



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

مقدار کالری موجود در یک کاسه
ماست خوری آش با نعنای داغ و پیاز
۲۴۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در کل آش
با نعنای داغ و پیاز داغ و کشک
حدوداً ۳۶۰۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی