

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

سوپ عدس با گوشت قلقلی



خروج

کالری غذا

مواد لازم

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

مواد لازم برای سوپ عدس با گوشت قلقلی



با این مقدار مواد لازم به اندازه
۱۱ کاسه ماست خوری از
"سوپ عدس با گوشت قلقلی"
خواهیم داشت.

یک عدد

ران مرغ

نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری

گوشت چرخ کرده

نمایش تصویر

دو فنجان

عدس

نمایش تصویر

به میزان لازم
نمک و زردچوبه

نمایش تصویر

دو عدد متوسط

پیاز

نمایش تصویر

چهار قاشق غذاخوری

آرد برنج

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای سوپ عدس با گوشت قلقلی

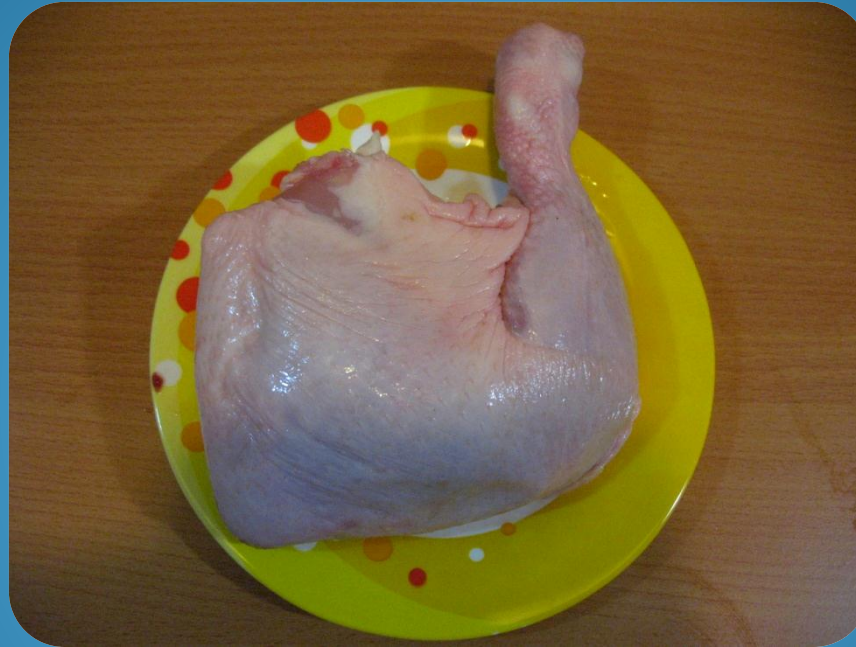


یک کاسه ماست خوری گوشت چرخ کرده
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ عدس با گوشت قلقلی



یک عدد ران مرغ

معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ عدس با گوشت قلقلی



نمک و زردچوبه به میزان لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ عدس با گوشت قلقلی



چهار قاشق غذاخوری آرد برنج
معادل ۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ عدس با گوشت قلقلی



دو فنجان عدس

معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ عدس با گوشت قلقلی



دو عدد پیاز متوسط
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه سوپ عدس با گوشت قلقلی



دو فنجان عدس، یک عدد پیاز خرد شده، ران مرغ پوست کنده، نمک، فلفل و مقداری آب را در یک قابلمه ریخته تا حدود سه ساعت بپزد.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ عدس با گوشت قلقلی



عدس و مرغ پخته شده را از آب سوپ جدا کرده، می کوبیم. سپس آب سوپ را دوباره به آن اضافه کرده، هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ عدس با گوشت قلقلی



یک کاسه گوشت چرخ کرده را با یک پیاز رنده شده و کمی نمک، ورز داده، آن را به صورت توپهای قلقلی در می آوریم و به سوپ اضافه می کنیم تا برای نیم ساعت دیگر بپزد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ عدس با گوشت قلقلی



چهار قاشق آرد برنج را در کمی از آب سوپ حل می کنیم و به سوپ اضافه می کنیم تا برای نیم ساعت دیگر بپزد. در این مدت چندین مرتبه باید سوپ را هم بزنیم تا ته نگیرد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ عدس با گوشت قلقلی



سوپ آماده پذیرایی می باشد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در سوپ عدس با گوشت قلقلی



مقدار کالری موجود
در کل سوپ حدود
۲۲۰۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در
یک کاسه ماست خوری از این سوپ
۲۰۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی