

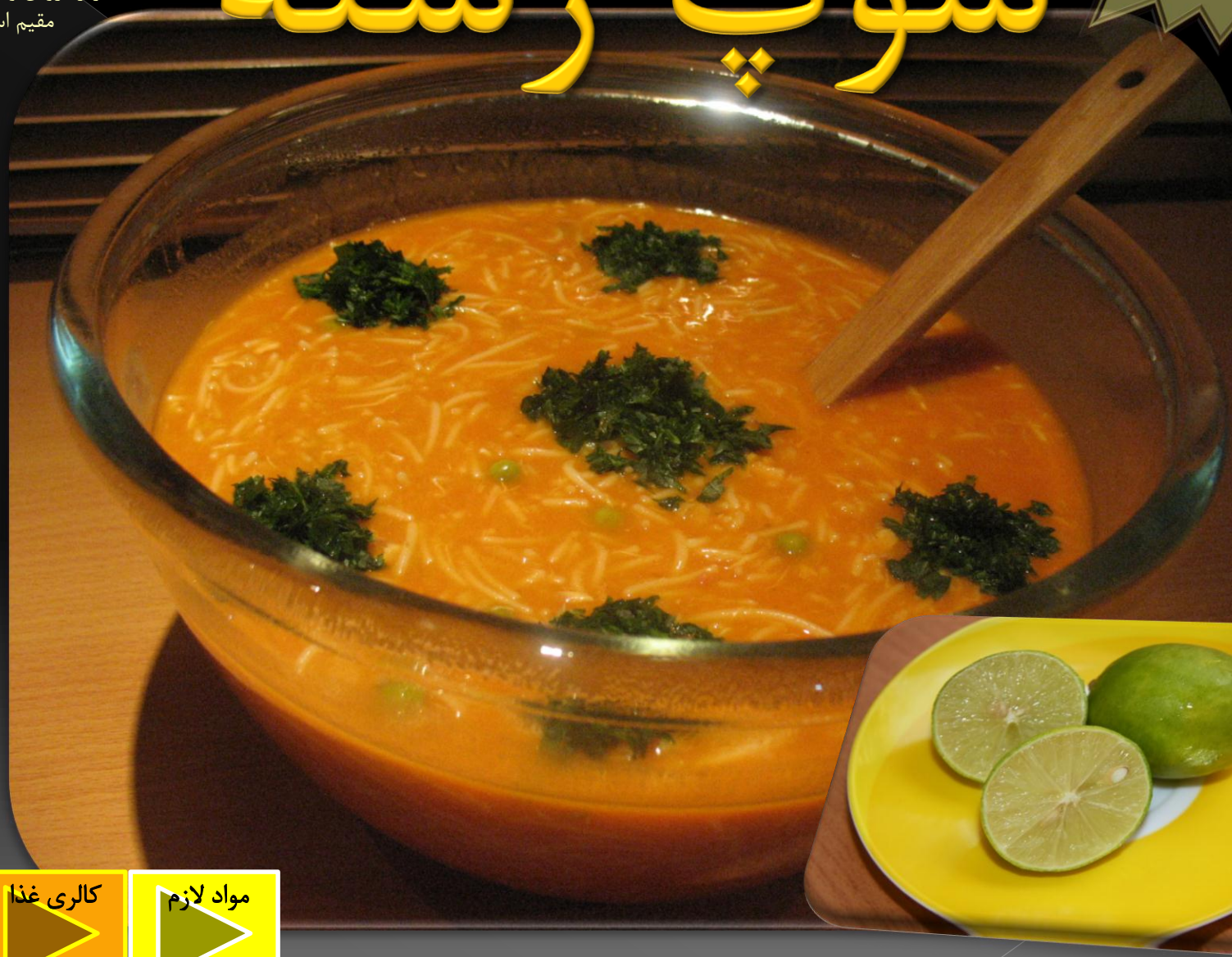
بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

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

سوپ رشته



Pmdirin.com



خروج

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای سوپ رشته



با این مقدار مواد لازم
تعداد ۱۴ کاسه ماست خوری
از سوپ رشته خواهیم داشت.



یک عدد

اسکلت مرغ

نمایش تصویر

۴ قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

چهار قاشق

جعفری

خرد کرده

نمایش تصویر

چهار فنجان

رشته سوپی

نمایش تصویر

یک فنجان

نخود فرنگی

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

یک فنجان

جو پرک

نمایش تصویر

نمک

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای سوپ رشته



یک عدد اسکلت مرغ (یک عدد مرغ که ران و سینه ندارد)
گوشت خالص آن حدود ۲۰۰ گرم می باشد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ رشته



یک عدد پیاز متوسط
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ رشته



چهار قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی

معادل ۱۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ رشته



یک فنجان جو پرک
معادل ۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ رشته



چهار فنجان رشته سوپی معادل ۲۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ رشته



یک فنجان نخود فرنگی پخته شده
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ رشته



چهار قاشق غذاخوری جعفری خرد کرده
حدود ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ رشته



نمک به مقدار لازم



خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه سوپ رشته



مرغ و پیاز و نمک را حدود ۳ الی ۴ ساعت می
پزیم سپس آب مرغ را جدا کرده و گوشت‌های
مرغ را نیز خرد کرده و کنار می گذاریم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ رشته



جو پرک را به آب مرغ اضافه می
کنیم. سوپ حدود دو ساعت بپزد تا
لعاب بیاندازد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ رشته



رب گوجه فرنگی، مرغ خرد شده، رشته سوپی و نخود فرنگی پخته شده را نیز اضافه می کنیم. سوپ حدود نیم الی یک ساعت دیگر نیز بپزد تا جا بیفتد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ رشته



اگر سوپ سفت شد به آن آب اضافه می کنیم و بعد از کمی سرد شدن، آن را در ظرف می کشیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ رشته



با کمی جعفری خرد شده روی سوپ را تزئین کرده،
با لیمو ترش میل نمایید. نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در سوپ رشته



مقدار کالری موجود در کل سوپ
۱۹۲۰ کیلو کالری
می باشد.



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی