

کیاب ترکی خانگی مخصوص

اگر از طرفداران طعم کیاب ترکی هستید و دوست دارید این غذای بی‌نظیر را در خانه تهیه کنید، با ما همراه شوید و طرز تهیه کیاب ترکی خانگی را یاد بگیرید.

اگر از طرفداران طعم کیاب ترکی هستید و دوست دارید این غذای بی‌نظیر را در خانه تهیه کنید، با ما همراه شوید و طرز تهیه کیاب ترکی خانگی را یاد بگیرید.

مواد لازم برای کیاب ترکی خانگی:

مواد لازم اندازه مقدار / کالری

گوشت فیله گوساله ۲ تکه ۱۰۰ گرم / ۲۰۰ کالری

گوشت فیله مرغ ۴ تا ۵ عدد ۱۰۰ گرم / ۲۰۰ کالری

قارچ ۳۰۰ گرم ۱۰۰ گرم / ۲۷ کالری

لفل دلمه يك عدد ۱۰۰ گرم / ۱۵ کالری

نمک و فلفل به میزان لازم ۱۰۰ گرم / ۰ کالری

سیر ۲ تا ۳ عدد ۱۰۰ گرم / ۱۲۰ کالری

پیاز يك عدد بزرگ یک عدد / ۵ کالری

روغن به میزان لازم ۱۰۰ گرم / ۹۰۰ کالری

سیب زمینی عدد متوسط ۱۰۰ گرم / ۷۵ کالری

کیاب ترکی خانگی

طرز تهیه کیاب ترکی خانگی

ابتدا در یک ماهی‌تابه گود، مقداری روغن بریزید و پیاز را نگینی خرد و سرخ کنید. سیر را هم خرد کرده و اضافه کنید.

گوشت گوساله و مرغ را به ورقه‌های نازک برش بزنید.

با حرارت زیاد، ابتدا گوشت قرمز و بعد گوشت مرغ را سرخ کرده. سپس قارچ و فلفل دلمه را هم خرد کنید و به گوشت‌های ورقه‌ای و سرخ شده بیفزایید.

قبل از سرخ کردن قارچ، یک قاشق آب لیمو به آن اضافه کنید تا رنگ آن تیره نشود. در این مرحله همه مواد را با هم مخلوط کرده و نمک و فلفل بزنید.

در ظرف را ببندید و از روی حرارت بردارید تا مواد نرم شده و طعم‌دار شوند.

سیب‌زمینی را خلال و کمی آب پز کنید. دقت کنید نیمه‌پز شده باشد. سپس آنها را صاف و خشک کرده، نمک بپاشید و سرخ کنید.

غذا را در یک ظرف مناسب کشیده و سیب‌زمینی را کنار دیس بریزید و با سبزیجات تازه و زیتون تزئین کنید.