

کوکو دو لایه سیبزمینی و مرغ

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیبزمینی و مرغ....



مواد لازم برای کوکو دو لایه سیبزمینی و مرغ

ران مرغ یک عدد

پیاز سه عدد

زعفران یک چهارم قاشق چای خوری

زرشک دو قاشق غذاخوری

روغن یک فنجان

تخم مرغ 8 عدد

نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

هویج 2 عدد

سیبزمینی 2 عدد متوسط

با این مقدار مواد لازم به اندازه یک ماهیتابه بزرگ از "کوکو دو لایه سیبزمینی و مرغ" خواهیم داشت.

مواد لازم برای کوکو دو لایه سیبزمینی و مرغ

سه عدد پیاز متوسط، حدود 300 گرم. دو عدد سیبزمینی متوسط برای تهیه دو کاسه ماست خوری سر خالی سیبزمینی رنده شده، حدود 350 گرم

نمک، فلفل و زردچوبه به میزان دلخواه.

یک فنجان روغن، حدود صد گرم هشت عدد تخم مرغ. یک چهارم قاشق چای خوری زعفران

یک عدد ران مرغ متوسط (مرغ یک و نیم کیلویی)، معادل 120 گرم گوشت خالص مرغ. دو قاشق غذاخوری زرشک معادل ده گرم

دو عدد هویج برای تهیه یک کاسه ماستخوری هویج رنده شده (با دنده ریز)، معادل 120 گرم.

طرز تهیه کوکو دو لایه سیبزمینی و مرغ
تهیه مایه کوکو سیبزمینی

سیبزمینی و پیاز را با دنده ریز، رنده کرده، آب آن را دور می‌ریزیم. 4 عدد تخم‌مرغ، نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مایه کوکو سیبزمینی آماده شود.

تهیه مایه کوکو مرغ و هویج

کوکو دو لایه سیبزمینی و مرغ

یک عدد پیاز را نصف کرده، همراه مرغ، نمک و یک لیوان آب می‌پزیم تا آب مرغ تبخیر شود سپس مرغ را خرد می‌کنیم.

کوکو دو لایه سیبزمینی و مرغ کوکو دو لایه سیبزمینی و مرغ
پیاز و هویج رنده شده (با دنده ریز)، 4 عدد تخم‌مرغ، مرغ خردشده، زعفران، نمک و فلفل را با هم مخلوط می‌کنیم تا مایه کوکو مرغ و هویج آماده شود.

کوکو دو لایه سیبزمینی و مرغ

در یک ماهیتابه روغن را کاملاً داغ کرده، مایه کوکو سیبزمینی را در آن می‌ریزیم و در ماهیتابه را می‌گذاریم. روی شعله کم، 5 دقیقه کوکو بپزد تا کمی بسته شود.

کوکو دو لایه سیبزمینی و مرغ

زرشک را اضافه کرده و بعد مایه کوکو مرغ و هویج را قاشق قاشق اضافه می‌کنیم تا روی زرشک‌ها را بپوشاند (زرشک‌ها وسط دو کوکو قرار گیرد). 5 دقیقه در ظرف را می‌گذاریم تا کوکو کمی بسته شود.

کوکو دو لایه سیبزمینی و مرغ

سپس آن را به 4 قسمت برش می‌زنیم و دوباره در ظرف را می‌گذاریم تا قسمت‌های وسط کوکو نیز پخته شود.

کوکو دو لایه سیبزمینی و مرغ

سپس کوکو را به 8 قسمت برش می‌زنیم و دوباره در ظرف را می‌گذاریم بعد روی محل برش قبلی را دوباره برش می‌زنیم ولی در ظرف را نمی‌گذاریم تا محل برش برشته شود.

کوکو دو لایه سیبزمینی و مرغ

کوکو را برگردانده تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود ولی در ظرف را نمی‌گذاریم تا کوکو برشته شود.

کوکو دو لایه سیب‌زمینی و مرغ

کوکو آماده پذیرایی می‌باشد. با کمی سس خردل و سس گوجه می‌توان آن را تزئین کرد. نوش جان

کالری موجود در کوکو دو لایه سیب‌زمینی و مرغ

مقدار کالری موجود در کل این غذا 2000 کیلوکالری می‌باشد.

کوکو دو لایه سیب‌زمینی و مرغ

مقدار کالری موجود در یک تکه از این غذا (یک هشتم غذا) 260 کیلوکالری می‌باشد