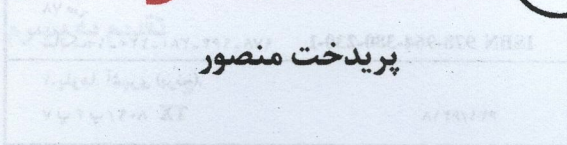


پیلو (باروترکنه)



پريدخت منصور



ISBN 978-9953-0-2501-1
 پیلو (باروترکنه) پريدخت منصور
 ۹۷۸-۹۹۵۳-۰۲۵۰۱-۱

پیلو (باروترکنه)

- شمال پیلو (باروترکنه) • (پیلو) • (پیلو) • (پیلو)
- (پیلو) • (پیلو) • (پیلو) • (پیلو)
- (پیلو) • (پیلو) • (پیلو) • (پیلو)
- (پیلو) • (پیلو) • (پیلو) • (پیلو)
- (پیلو) • (پیلو) • (پیلو) • (پیلو)
- (پیلو) • (پیلو) • (پیلو) • (پیلو)
- (پیلو) • (پیلو) • (پیلو) • (پیلو)
- (پیلو) • (پیلو) • (پیلو) • (پیلو)
- (پیلو) • (پیلو) • (پیلو) • (پیلو)
- (پیلو) • (پیلو) • (پیلو) • (پیلو)

ISBN 978-9953-0-2501-1

info@barotrack.com

www.barotrack.com

پیلو (باروترکنه) • (پیلو) • (پیلو) • (پیلو)

پلو زیت	۶۶
پلو کوبیده	۶۶
پلو زیت	۶۶
پلو زیت	۶۶
پلو زیت	۶۶
پلو زیت	۶۶
پلو زیت	۶۶

فهرست

۹	چگونه با روش کته، پلو بپزیم
۱۱	کته
۱۲	آلبالو پلو
۱۴	اسلامبولی پلو
۱۶	اسفناج پلو
۱۸	باقلا پلو
۲۰	به پلو
۲۲	پلو با انواع فلفل رنگی
۲۴	پلو با جوجه کباب
۲۶	پلو با کباب کوبیده
۲۸	پلو با قارچ
۳۰	ته چین
۳۲	ته چین بادنجان
۳۵	دمی باقلا
۳۷	رشته پلو
۳۹	زرشک پلو
۴۱	زیره پلو

۴۲	سبزی پلو
۴۴	سُس میگو با پلو
۴۶	شیرین پلو
۴۹	عدس پلو
۵۱	قورمه سبزی
۵۳	قیمه پلو
۵۵	قیمه نثار
۵۷	کشمش پلو
۵۹	کاری پلو
۶۱	کلم پلو
۶۳	لوبیا پلو
۶۵	لوبیا چشم بلبلی پلو
۶۷	مرصع پلو
۷۰	میگوپلو
۷۲	نخودفرنگی پلو
۷۴	والک پلو
۷۵	هویج پلو
۷۷	مرغ سرخ کرده در فر

چگونه با روش کته، پلو بپزیم

- آیا می‌دانید با هر بار پختن و آبکش کردن برنج بیشتر مواد غذایی، املاح معدنی و ویتامین‌های برنج را دور می‌ریزید؟ پس بیایید همهٔ پلوها را با روش کته درست کنیم. و اما چگونه باید این کار را کرد تا هم مواد غذایی، املاح معدنی و ویتامین‌های موجود در برنج از بین نرود و هم برنج ما قد کشیده، به هم نچسبیده، و در واقع پلوی ما زیبا باشد.
- نکات لازم:**
- ۱- برنج را از نوع خوب انتخاب کنید.
 - ۲- برنج را با پیمانه اندازه‌گیری کنید.
 - ۳- آب برنج را به نسبت برنج با همان پیمانه اندازه‌گیری کنید.
 - ۴- نمک برنج را به اندازه لازم بریزید.
 - ۵- برنج را با آب گرم چندین بار بشویید.
 - ۶- درجه حرارت آب برای شستن برنج از اول تا به آخر یک اندازه باشد.
 - ۷- هنگام شستن برنج، آن را چنگ نزنید.
 - ۸- پس از شستن برنج، تمام آب برنج را تا آخرین قطره خالی کنید و بعد با