

۲.۵۱۸۵۵



نام کتاب: کوکو و کتلت و شامی و دلمه
گردآورنده و مؤلف: ساناز مینایی، ساناز شریفی، سانیا شریفی
ناشر: مؤسسه غیرتجاری فرهنگی هنری پویاسازان ساناز و سانیا
مدیر پروژه: ساناز شریفی
مدیر اجرایی: ساناز حیدری
آلتیه عکاسی و طراحی: مؤسسه غیرتجاری فرهنگی هنری پویاسازان ساناز و سانیا
تألیف: ۱۳۹۸
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۳-۷۰۰۰
نوبت چاپ: اول
تیراژ: ۱۵۰
مراکز: پخش و فروش: سانازسانیا
www.sanazsania.shop

سرشناسه: مینایی، ساناز، ۱۳۴۱-
عنوان و نام پدیدآور: کوکو و کتلت و شامی و دلمه/گردآورنده و مولف ساناز مینایی،
ساناز شریفی، سانیا شریفی.
مشخصات نشر: تهران: ساناز و سانیا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۸۳ ص. - مور: ۲۲ x ۲۹ س.م.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۳۷۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: کوکوها
موضوع: Kuku (Cooking, Iranian)*
موضوع: کتلت‌ها
موضوع: Cutlets*
موضوع: دلمه‌ها
موضوع: Dolmeh*
شناسه افزوده: شریفی، ساناز، ۱۳۶۲-
شناسه افزوده: شریفی، سانیا، ۱۳۶۶-
رده بندی کنگره: TX۷۴۵
رده بندی دیویی: ۶۴۱/۶۷۵
شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۷۴۸۴۶
تومان ۴۰,۰۰۰
ماهنامه و کتاب:

آدرس: ایران، تهران، باغ فردوس، خیابان طوس، نبش کوچه ستاره، پلاک ۲۴/۱، طبقه دوم
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۲۲۴۵۰، ۰۲۱-۲۲۷۲۲۵۹۳، ۰۲۱-۲۶۵۴۸۵
برای سفارش کتاب‌ها به وب‌سایت www.sanazsania.shop مراجعه فرمایید یا با
شماره‌های ۰۲۱-۲۲۷۲۲۵۰۸ و ۰۲۱-۲۶۵۴۸۵ تماس حاصل فرمایید.
تلفن آموزشگاه (شعبه شمال تهران): ۰۲۱-۲۲۷۲۱۷۵۱-۸۰
تلفن آموزشگاه (شعبه ساعی): ۰۲۱-۸۸۱۹۷۸۸۵-۸۸۱۹۷۸۹۰
تلفن آموزشگاه (شعبه مرکزی): ۰۲۱-۸۸۹۰۰۲۸۳

همه حقوق کتاب کوکو و کتلت و شامی و دلمه محفوظ است. هرگونه استفاده غیر مجاز از آن از جمله نقل، تکثیر، پخش محتوای کتاب، تصاویر و همچنین اقتباس از صفحه‌آرایی کلی و جزئی از طریق چاپ روی کاغذ، ضبط نوار ویدیویی، دیسک فشرده، دیسکت کامپیوتر و فضاهای مجازی پیگرد قانونی دارد.



sanazsaniashop



sanazsania



sanazsania.academy



sanazsaniaofficial



sanazsania



سانازسانیا

کوکو و کتلت و شامی و دلمه

فهرست

فهرست براساس موضوع

۵

راهنمای نشانه‌ها

۷

کوکو و کتلت و شامی و دلمه

۸	کوکو سبزی
۱۰	کوکوی سیب زمینی یا جعفری
۱۲	کوکوی شیرین (تیریز)
۱۴	کوکو باقلا
۱۶	کوکوی با نانجان
۱۸	کوکوی پیاز
۲۰	کوکوی مرغ بادکوبه‌ای
۲۲	کوکوی عدس
۲۴	کوکوی هویج
	کتلتک
۲۸	کتلت سیب زمینی
۳۲	کتلت گردو
۳۴	کتلت کنگر
۳۶	کتلت نخود
۳۸	کتلت تن ماهی
	شامی
۴۲	شامی پوک
۴۴	شامی سبزی (مازندران)
۴۶	شامی بلغور
۴۸	شامی لپه
۵۰	شامی ترش

۵۲	شامی ترش تابه‌ای
۵۴	شامی شیرین (کرمان)
۵۶	شامی آرد نخودچی
۵۸	شامی کباب (اصفهان)
	دلمه
۶۲	دلمه برگ مو (تبریز)
۶۸	دلمه رول پیاز
۷۰	دلمه کلم برگ
۷۴	دلمه بادنجان
۷۸	دلمه به
۸۰	دلمه هویج سوخاری
۸۲	دلمه کدو حلوائی

راهنمای نشانه‌ها

				
سطح پخت آسان	زمان استراحت	زمان پخت	زمان آماده‌سازی	تعداد نفرات
				
جایگزین	پیشنهاد	نکته	سطح پخت سخت	سطح پخت متوسط

- ق.س (قاشق سوپ‌خوری)
- ق.چ (قاشق چای‌خوری)
- ب.م.ل (به مقدار لازم)
- ب.ت.ل (به تعداد لازم)
- گ (گرم)
- پ (پیمانه)
- ک.گ (کیلوگرم)


مراجعه به کتاب
نکته‌ها و تکنیک‌های
آشپزی


خاستگاه