

طرز تهیه املت قارچ و مارچوبه



۵۳۲ کالری



املت



یک نفر



۱۵ دقیقه



مواد لازم:

تخم مرغ: ۲ عدد

مارچوبه: ۳ عدد

قارچ تازه: نصف پیمانه اسلایس شده

پیازچه: یک سوم پیمانه خرد شده

شیر: یک چهارم لیوان (اختیاری)

پنیر پارمزان: نصف پیمانه رنده شده

روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری

دستور پخت:

۱ مارچوبه، ابتدا ماهیتابه بزرگی را روی حرارت زیاد گاز بگذارید. سپس روغن زیتون را درون آن بریزید و منتظر بمانید تا روغن کمی داغ شود.

۲ مارچوبه‌ها را به قطعات ۲ اینچی خرد کرده و به همراه قارچ و پیاز داخل ماهیتابه بریزید. مواد را برای ۴ تا ۵ دقیقه تفت دهید تا مارچوبه نرم شود.

۳ تخم مرغ‌ها را در یک کاسه شکسته و شیر را به آن اضافه کنید. سپس مواد را با همزن دستی یا چنگال مخلوط کنید تا زرده و سفیده کمی مخلوط شوند. مراقب باشید که تخم مرغ را بیش از اندازه هم نزنید.

۴ مخلوط شیر و تخم مرغ را به سبزیجات درون ماهیتابه اضافه کرده و شعله گاز را کم کنید. سپس مواد را درون ماهیتابه به هم بزنید تا تمامی نواحی آن پخته شود.

۵ قبل از اینکه تخم مرغ کاملاً پخته و سفت شود، پنیر پارمزان را روی مواد بریزید و اجازه دهید تا پنیر آب شود. پس از اینکه پنیر آب شد، یک نصف از املت مارچوبه و قارچ را روی سمت دیگر برگردانید و آن را سرو کنید. نوش جان

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ