

## طرز تهیه املت مرغ



۱۱۰ کالری



املت



۲ نفر



۱۰ دقیقه



### مواد لازم:

تخم مرغ: ۴ عدد  
مرغ: یک سوم پیمانه پخته و ریش ریش شده  
پنیر سوئیسی: ۲ قاشق غذاخوری رنده شده  
اسفناج: ۲ قاشق غذاخوری خرد شده  
روغن زیتون: یک قاشق چایخوری  
فلفل: به میزان لازم  
نمک: به میزان لازم

### دستور پخت:

۱ ابتدا باید مرغ را بپزید. برای این کار بهتر است از سینه یا فیله مرغ استفاده کنید. مرغ را به همراه مقداری آب داخل قابلمه ریخته و به همراه نمک، فلفل، زردچوبه و پیاز بپزید. سپس مرغ را کنار بگذارید تا سرد شود و بعد آن را ریش ریش کنید.

۲ تخم مرغ‌ها را در یک کاسه شکسته و با همزن یا چنگال بزنید تا زرده و سفیده کاملاً مخلوط و یکدست شوند. در این مرحله مقداری نمک و فلفل به تخم مرغ اضافه کنید. سپس یک تابه نچسب را روی گاز قرار داده و روغن زیتون را به آن اضافه کنید. زمانی که روغن داغ شد، تخم مرغ زده شده را به تابه اضافه کرده و در تابه پخش کنید. در ادامه شعله گاز را کم کنید تا تخم مرغ به آرامی پخته شود. به کمک کفگیر آشپزی تخم مرغ را در تابه جابجا کنید تا تمام نقاط آن بسته شود (نیازی به قهوه‌ای شدن و پخت کامل تخم مرغ نیست). در همین حال مرغ‌های ریش ریش شده را هم در یک ظرف جداگانه روی گاز یا داخل ماکروفر گرم کنید.

۳ مرغ ریش ریش شده را روی نیمی از املت پخش کرده و روی آن اسفناج خرد شده و پنیر رنده شده را بریزید. سپس اجازه دهید تا املت برای ۳۰ ثانیه دیگر حرارت ببیند. سپس نیمه دیگر تخم مرغ را روی مرغ و اسفناج برگردانید. پس از یک دقیقه یا زمانی که پنیر کاملاً آب شد، حرارت گاز را خاموش کنید.

۴ اکنون املت مرغ شما آماده است. می‌توانید این املت را با برگ‌های تازه اسفناج یا ساقه پیازچه تزئین کرده و با نان میل کنید. نوش جان ....

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ