

طرز تهیه املت دنور



۳۳۵ کالری



املت



۱۲ نفر



۱۰ دقیقه



مواد لازم:

تخم مرغ: ۴ عدد
پياز: يك چهارم پيمانه نگيني شده
فلفل دلمه‌اي: يك سوم پيمانه نگيني شده
ژامبون: يك سوم پيمانه خرد شده
پنير چدار: نصف پيمانه رنده شده
كره: يك قاشق غذاخوري
روغن زيتون: به مقدار لازم
نمك و فلفل سياه: به مقدار لازم

دستور پخت:

مقداری روغن در یک ماهیتابه بزرگ ریخته و آن را روی حرارت زیاد گاز دهید تا روغن داغ شود. سپس پیاز، فلفل دلمه‌ای و ژامبون را به تابه اضافه کرده و تفت دهید تا کمی نرم شوند (تقریباً ۲ دقیقه کافی است). در این مرحله کمی نمک و فلفل به مواد اضافه کرده تا مزه دار شوند. در صورت تمایل می‌توانید به جای ژامبون از سوسیس هم استفاده کنید.

سبزیجات و ژامبون را از ماهیتابه خارج کرده و داخل یک بشقاب بریزید. سپس ماهیتابه را با یک دستمال حوله‌ای پاک کنید تا روغن آن گرفته شود. در ادامه ماهیتابه را روی گاز برگردانده و حرارت گاز را اندکی کم کنید. بعد کره را داخل ماهیتابه بیندازید تا آب شود. در همین زمان تخم مرغ‌ها را در یک کاسه شکسته و کمی با همزن یا چنگال بزنید تا زرده و سفیده مخلوط شوند.

تخم مرغ زده شده را داخل تابه ریخته و آن را کاملاً پخش کنید. زمانی که اطراف تخم مرغ کمی پخته شد، تابه را اندکی تکان دهید تا نواحی خام در مرکز تابه جایجا شده و پخته شوند. پس از اندکی که تخم مرغ کمی بسته شد، مقداری نمک، فلفل و پنیر رنده شده روی آن بریزید. سپس درب تابه را بگذارید تا پنیر آب شود. لازم به ذکر است که می‌توانید به دلخواه از پنیرهای دیگر مثل پنیر پیتزا هم استفاده کرده و حتی برای رژیمی شدن املت، مقدار پنیر را کم کنید.

زمانی که پنیر آب شد، حرارت گاز را خاموش کنید. سپس سبزیجات و ژامبون تفت داده شده را به صورت یک خط در مرکز املت پخش کنید و بعد به کمک یک کفگیر لبه‌های املت را از دو طرف روی مواد برگردانید.

اکنون املت دنور آماده است. این املت را به صورت داغ سرو کنید. در ضمن می‌توانید در کنار این املت از سس سالسا هم استفاده کنید که طعم آن را بی‌نظیر می‌کند. نوش جان

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ