

## طرز تهیه املت فرانسوی



۳۳۹ کالری



املت



۴ نفر



۱۵ دقیقه



### مواد لازم:

تخم مرغ: ۶ عدد

قارچ: ۲ عدد

گوجه فرنگی: ۲ عدد

لفل دلمه ای: ۱ عدد

روغن مایع: به میزان لازم

لفل و نمک: به میزان لازم

### دستور پخت:

ابتدا گوجه فرنگی، قارچ و فلفل دلمه‌ای را حلقه حلقه کنید. مقداری روغن داخل یک ماهیتابه نجسب ریخته و ابتدا قارچ و سپس به ترتیب فلفل دلمه‌ای و گوجه فرنگی را درون آن تفت دهید. بهتر است مواد را به آرامی هم بزنید تا ظاهر آنها خراب نشود.

سبزیجات سرخ شده را از تابه خارج کنید. سپس تخم‌مرغ‌ها را یکی یکی در کاسه شکسته و به همراه نمک و فلفل با چنگال به هم بزنید تا کاملاً یکدست شود.

مقداری روغن داخل ماهیتابه ریخته و تخم‌مرغ‌های زده شده را درون تابه بریزید و درب تابه را بگذارید. بهتر است حرارت گاز ملایم باشد تا املت نسوزد.

پس از ۲ تا ۳ دقیقه درب تابه را بردارید. بعد تخم مرغ را به صورت ذهنی به دو نیم دایره تقسیم کرده و مقداری از سبزیجات را روی نیمی از تخم مرغ پخش کنید. سپس نیمه دیگر تخم مرغ را روی آنها برگردانید. در ادامه نیم دایره ایجاد شده را دوباره به دو قسمت تقسیم کرده و باقیمانده سبزیجات را روی یکی از قسمت‌ها بریزید. سپس بخش دیگر را روی آن برگردانید. در نهایت املت شما در تابه به شکل یک ربع دایره خواهد بود.

برای ۱ تا ۲ دقیقه دیگر درب ماهیتابه را بگذارید تا املت فرانسوی کاملاً آماده شود. سپس املت را به همراه نان سرو کنید. نوش جان ....

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ