

طرز تهیه املت هندی



۱۴۹۵,۴ کالری



املت



یک نفر



۱۰ دقیقه



مواد لازم:

تخم مرغ: ۲ عدد
پیاز: یک عدد اسلایس شده
پیاز قرمز: یک عدد متوسط و خرد شده
فلفل سبز تند: یک یا ۲ عدد
سیر: ۲ حبه خرد شده
زنجبیل تازه: یک دوم اینچ خرد شده
زردچوبه: یک چهارم قاشق چایخوری
زیره سبز: یک قاشق چایخوری
تخم گشنیز: یک قاشق چایخوری
گشنیز تازه: چند برگ
نعناع تازه: چند برگ
آب لیمو ترش: ۳ تا ۵ قطره
روغن: یک قاشق چایخوری

دستور پخت:

۱ روغن را در یک تابه نجسب ریخته و آن را روی حرارت گاز قرار دهید. پیاز خرد شده، فلفل تند خرد شده، سیر و زنجبیل خرد شده را به تابه اضافه کرده و کمی تفت دهید تا سبک شوند. سپس زردچوبه را به تابه اضافه کرده و یک دقیقه دیگر مواد را تفت دهید. در ادامه سایر ادویه‌ها شامل زیره سبز و تخم گشنیز آسیاب شده را به تابه اضافه کرده و مواد را برای چند دقیقه دیگر تفت دهید تا عطر ادویه‌ها خارج شود. حال تابه را از روی حرارت بردارید.

۲ تخم مرغ را در یک کاسه شکسته و کمی نمک به آن اضافه کنید. سپس تخم مرغ را به کمک یک همزن دستی یا چنگال به آرامی هم بزنید تا زرده و سفیده مخلوط شوند. اکنون موادی که در قسمت قبل آماده کردید را به تخم مرغ اضافه کنید. بعد نعناع و گشنیز را هم خرد کرده و به مواد اضافه کنید.

۳ مجدداً تابه را کمی چرب کرده و مواد ترکیب شده را دوباره داخل آن بریزید. اجازه دهید املت برای چند دقیقه داخل تابه حرارت ببیند تا یک طرف آن پخته شود. در ادامه چند قطره آبلیمو روی سطح املت ریخته و بعد به کمک یک کفگیر املت را درون تابه پشت و رو کنید تا سمت دیگر آن حرارت ببیند. پس از چند دقیقه املت هندی آماده است.

۴ املت هندی را درون بشقاب سرو کرده و آن را با چند برگ گشنیز تازه تزئین کنید. می‌توانید این املت را با نان چپاتی هندی و یا نان روتی سرو کنید. اگر هم به این نان‌ها دسترسی ندارید، از نان‌های سنتی و خوشمزه ایرانی استفاده کنید. نوش جان ...

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ