

طرز تهیه املت ایتالیایی



۱۴۲۹ کالری



املت



یک نفر



۱۵ دقیقه



مواد لازم:

تخم مرغ: ۳ عدد
پيازچه: دو قاشق چايخوري خرد شده
روغن زيتون: ۲ قاشق غذاخوري
پنير بز يا كممبر يا پیتزا: یک قاشق غذاخوري
فلفل سياه: به ميزان لازم
نمک دريا: به ميزان لازم

دستور پخت:

۱ ابتدا یک ماهیتابه بزرگ را روی حرارت متوسط گاز بگذارید. روغن زيتون را درون آن بريزيد و صبر کنید تا داغ شود.

۲ تخم مرغها در یک کاسه شکسته و با همزن دستی يا چنگال هم بزنييد. سپس تخم مرغهای زده شده را درون ماهیتابه بريزيد. در این مرحله به سرعت حبابهایی در تخم مرغها ایجاد شده و تخم مرغ سفت می شود.

۳ تخم مرغ را به صورت یکجا برگردانید تا سمت دیگر آن هم سرخ شود. مواظب باشيد تا ساختار آن یکپارچه باقی بماند. همچنين اجازه ندهيد هيچ قسمتی از تخم مرغ به صورت شل باقی بماند (در مجموع یک تا دو دقیقه برای پختن کامل تخم مرغ نیاز است). سپس گاز را خاموش کنید.

۴ پنير بز، یک و نیم قاشق چايخوري از پيازچه، نمک دريا و فلفل سياه را روی تخم مرغ بريزيد. یک سوم تخم مرغ را از هر دو طرف روی وسط املت برگردانید تا پنير و پيازچه داخل املت قرار بگیرند. پس از چند ثانیه که پنير کمی آب شد، املت آماده است.

۵ املت را درون بشقاب سرو کرده و روی آن را با باقیمانده پيازچه تزيين کنید. اکنون صبحانه شما آماده است. نوش جان

LILIMAG

مجله اینترنتی لی لی مگ