

طرز تهیه املت مدیترانه‌ای



۶۶۰ کالری



املت



یک نفر



۱۵ دقیقه



مواد لازم:

تخم مرغ: ۲ عدد
گوجه فرنگی گیلاسی: ۴ عدد
پنیر فتا: ۱۰۰ گرم
زیتون سیاه خردشده: ۱ قاشق غذاخوری
پیازچه خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون: ۱ قاشق چایخوری
نمک: به میزان لازم
آویشن (اورگانو): مقدار کم

دستور پخت:

ابتدا هر کدام از گوجه فرنگی‌های گیلاسی را ۴ قسمت کنید. پنیر فتا را نیز به قطعه‌های مربعی به اندازه یک بند انگشت خرد کنید.

مقداری روغن زیتون درون تابه بریزید و اجازه دهید تا گرم شود. سپس پیازچه، گوجه فرنگی و آویشن را به آن اضافه کرده و مواد را تفت دهید. این کار را تا زمانی که گوجه‌ها نرم شود، ادامه دهید. در ادامه مواد را از تابه خارج کرده و در ظرف دیگری بریزید.

تخم مرغ‌ها را در یک کاسه شکسته و یک هشتم قاشق چایخوری نمک اضافه کنید. سپس تخم مرغ را با همزن دستی یا چنگال بزنید تا جایی که زرده و سفیده تخم مرغ ترکیب شده و کف کند.

دوباره مقداری روغن زیتون داخل تابه ریخته و صبر کنید تا روغن کمی داغ شود. حالا تخم مرغ را درون تابه پهن کنید. بعد از سفت شدن تخم مرغ، مخلوط سبزیجات، پنیر فتا و زیتون سیاه خرد شده را روی تخم مرغ بریزید. سپس زیر تخم مرغ را از یک طرف بلند کرده و روی سمت دیگر برگردانید به گونه‌ای که سبزیجات و پنیر لای تخم مرغ قرار گیرند. پس از چند دقیقه املت مدیترانه‌ای شما آماده است. املت مدیترانه‌ای را با زیتون سیاه و تکه‌های پنیر تزیین کرده و سرو کنید. نوش جان

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ