

## طرز تهیه املت قارچ



۱۱۱ کالری



املت



۱۴ نفر



۱۰ دقیقه



### مواد لازم:

تخم مرغ: ۴ عدد  
قارچ: ۲۰۰ گرم خرد شده  
گوجه فرنگی: ۲ عدد خرد شده  
پنیر پیتزا رنده شده: ۷۵ گرم  
کره ۳۰ گرم  
جعفری: نصف فنجان  
نمک: به میزان لازم  
فلفل: به میزان لازم

### دستور پخت:

۱ ابتدا تخم مرغ‌ها را در یک کاسه شکسته و با جعفری خرد شده، پنیر پیتزا رنده شده، نمک، فلفل و یک قاشق غذاخوری آب یا شیر مخلوط کنید. می‌توانید از پنیر چدار یا هر پنیر دلخواه دیگری برای املت قارچ استفاده کنید.

۲ ماهیتابه را روی حرارت گاز قرار دهید تا داغ شود. سپس دو سوم کره را داخل آن بریزید تا ذوب شود. بعد قارچ خرد شده و گوجه فرنگی خرد شده را درون ماهیتابه ریخته و تفت دهید تا آب قارچ و گوجه کشیده شده و کاملاً پخته شوند.

۳ باقیمانده کره را به مخلوط قارچ و گوجه اضافه کرده و سپس مخلوط تخم مرغ را به ماهیتابه اضافه کنید. پس از ۵ دقیقه و زمانی که کف املت طلایی شد، آن را برگردانید و طرف دیگر آن را هم برای ۳ دقیقه حرارت دهید. البته می‌توانید در یک تابه جداگانه مخلوط تخم مرغ را بریزید. سپس زمانی که یک طرف آن پخته شد، تخم مرغ را برگردانید و مخلوط قارچ و گوجه را روی نصف تخم مرغ درون تابه بریزید. سپس سمت دیگر را روی مواد برگردانده و رول کنید.

۴ املت قارچ شما به همین آسانی آماده شد. می‌توانید روی آن را با کمی پنیر رنده شده یا فلفل دلمه‌ای حلقه شده تزیین کنید. نوش جان ....

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ