

## طرز تهیه املت اسفناج و قارچ



۱۱۴ کالری



املت



۱ نفر



۱۵ دقیقه



### مواد لازم:

تخم مرغ: یک عدد  
سفیده تخم مرغ: سه عدد  
قارچ: نصف پیمانه اسلایس شده  
اسفناج تازه: یک پیمانه درشت خرد شده  
پیازچه: یک چهارم پیمانه خرد شده  
فلفل دلمه‌ای قرمز: ۲ قاشق غذاخوری ریز خرد شده  
گوجه فرنگی تازه: نصف پیمانه خرد شده  
پنیر پارمزان: یک قاشق غذاخوری رنده شده

پنیر چدار: یک قاشق غذاخوری رنده شده  
نمک: یک چهارم قاشق چایخوری  
پودر فلفل قرمز: یک هشتم قاشق چایخوری  
پودر سیر: یک هشتم قاشق چایخوری  
جوز هندی آسیاب شده: یک هشتم قاشق چایخوری  
فلفل سیاه: یک هشتم قاشق چایخوری  
روغن زیتون: نصف قاشق چایخوری

### دستور پخت:

۱ ابتدا تخم مرغ و سفیده‌های تخم مرغ را در یک کاسه کوچک ریخته و با همزن دستی یا چنگال کمی به هم بزنید تا سفیده و زرده ترکیب شوند. سپس پنیر چدار، پنیر پارمزان، نمک، پودر فلفل قرمز، پودر سیر، جوز هندی و فلفل سیاه را به آن اضافه کرده و مواد را مخلوط کنید.

۲ یک ماهیتابه بزرگ و نجسب را روی حرارت متوسط گاز بگذارید. روغن زیتون را درون آن بریزید و کمی صبر کنید تا روغن داغ شود. بعد قارچ‌ها، پیازچه و فلفل دلمه‌ای قرمز را داخل تابه ریخته و برای ۵ دقیقه تفت دهید تا کمی نرم شوند. در ادامه اسفناج را به ماهیتابه اضافه کنید و بپزید تا بافت آن جمع شود. اکنون سبزیجات شما آماده است.

۳ گوجه فرنگی خرد شده و مخلوط تخم مرغ و پنیر را به ماهیتابه اضافه کنید. در این مرحله محتویات ماهیتابه را زیرورو کرده و صبر کنید تا تخم مرغ کمی خودش را بگیرد. اکنون درب ماهیتابه را بگذارید.

۴ بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، املت قارچ و اسفناج شما حاضر است. امیدواریم از این املت لذت ببرید. نوش جان ....

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ