

طرز تهیه املت قهوه‌خانه‌ای



۱۲۷۶ کالری



املت



۲ نفر



۱۰ دقیقه



مواد لازم:

تخم مرغ: ۴ عدد
رب گوجه فرنگی: ۴ قاشق غذاخوری
روغن: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
فلفل: به میزان لازم
نمک: به میزان لازم

دستور پخت:

در مرحله اول از طرز تهیه املت قهوه خانه ای باید رب را تفت داده و بوی خامی آن را بگیرید. برای این کار یک ماهیتابه نچسب با عمق کم انتخاب کرده و روی حرارت زیاد گاز قرار دهید. سپس روغن را اضافه کرده و صبر کنید تا روغن داغ شود. بعد رب را به تابه اضافه کرده و برای ۲ تا ۳ دقیقه روی حرارت زیاد گاز هم بزنید تا رب باز شود.

تخم مرغها را جداگانه شکسته و پس از اطمینان از سالم بودن به تابه اضافه کنید. بعد کمی نمک و فلفل روی تخم مرغها ریخته و حدود ۳۰ تا ۴۰ ثانیه صبر کنید تا تخم مرغ اندکی بسته شود. سپس به کمک یک قاشق یا کفگیر آشپزی تخم مرغ را هم زده و با رب ترکیب کنید. باید این کار را بدون وقفه انجام دهید تا تخم مرغ کاملا پخته شده و املت آماده شود. در نظر داشته باشید که نباید پخت را بیش از اندازه ادامه دهید. این کار باعث خشک شدن و سفتی بیش از اندازه املت می شود. زمانی که پخت املت به اتمام رسید، کمی فلفل سیاه آسیاب شده روی آن بپاشید و حرارت را خاموش کنید.

اکنون املت قهوه خانه ای شما آماده است. می توانید این املت را با نان سنگک تازه، پیاز یا فلفل دلمه‌ای سرو کرده و از آن لذت ببرید. نوش جان