

طرز تهیه املت روسی



۴۵۱۴,۲ کالری



املت



یک نفر



۱۰ دقیقه



مواد لازم:

تخم مرغ: ۲ عدد بزرگ
آب: ۲ قاشق غذاخوری
سیب زمینی: نصف پیمانه پخته و خرد شده
خامه: نصف پیمانه
پیازچه: ۲ قاشق غذاخوری خرد شده
فلفل: به میزان لازم
نمک: به میزان لازم

دستور پخت:

۱ ابتدا تخم مرغ‌ها را در یک کاسه شکسته و آب را به آن اضافه کنید. سپس مواد را با همزن دستی یا چنگال بزنیید و نمک و فلفل را به آن بیفزایید. این کار را تا جایی ادامه دهید که زرده و سفیده مخلوط شوند.

۲ یک تابه نچسب آماده کرده و کمی روغن کف آن اسپری کنید. برای این مقدار مواد یک تابه به قطر ۸ اینچ بهترین انتخاب است. گاز را روشن کرده و روی حرارت متوسط تنظیم کنید. تابه را روی شعله گاز قرار دهید. سیب زمینی پخته و نگینی شده را به تابه اضافه کنید و کمی تفت دهید تا گرم شود. سپس سیب زمینی را در یک بشقاب بریزید. توجه کنید که نیازی به سرخ کردن سیب زمینی‌ها نیست؛ همین که گرم شوند کفایت می‌کند.

۳ تخم مرغ زده شده را به تابه اضافه کنید. پس از چند لحظه که نواحی اطراف تخم مرغ پخته شد، با کفگیر آشپزی تخم مرغ را جابجا کرده تا سایر نقاط آن هم پخته شود. این کار را تا جایی ادامه دهید که همه نقاط املت پخته شود.

۴ سیب زمینی‌ها را روی نصف تخم مرغ درون تابه بریزید. سپس خامه را هم روی سطح سیب زمینی پخش کنید. در ادامه پیازچه خرد شده را روی خامه پخش کرده و بعد سمت دیگر تخم مرغ را روی مواد برگردانید. اجازه دهید پخت برای ۳۰ ثانیه دیگر ادامه یافته و بعد گاز را خاموش کنید.

۵ اکنون املت روسی شما آماده است. آن را در بشقاب سرو کرده و در صورت تمایل با کمی خامه و پیازچه خرد شده تزئین کنید. امیدواریم از این املت لذت ببرید. نوش جان

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ