

طرز تهیه املت سوسیس



۱۴۶۲ کالری



املت



۱۲ نفر



۱۵ دقیقه



مواد لازم:

تخم مرغ: ۴ عدد
سوسیس: ۱۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
پنیر پیتزا: ۲ قاشق غذاخوری رنده شده
روغن زیتون: نصف قاشق چایخوری
فلفل: به میزان لازم
نمک: به میزان لازم
ریحان تازه: برای تزئین
جعفری تازه: برای تزئین

دستور پخت:

۱ ابتدا تخم مرغ‌ها را در یک کاسه شکسته و کمی نمک و فلفل به آن اضافه کنید. سپس به کمک یک چنگال یا همزن دستی تخم مرغ‌ها را کمی بزنید تا زرده و سفیده مخلوط شوند. مراقب باشید که بیش از اندازه تخم مرغ را نزنید زیرا باعث پف کردن املت خواهد شد. در حدی که زرده و سفیده یکدست شوند، کفایت می‌کند.

۲ یک ماهیتابه روی شعله متوسط گاز گذاشته و مقداری روغن درون آن بریزید. سوسیس‌ها را به صورت حلقه‌ای خرد کرده و زمانی که روغن داغ شد، به تابه اضافه کنید. پس از اندکی که سوسیس تفت خورد، رب گوجه فرنگی را اضافه کرده و اجازه دهید برای ۲ تا ۳ دقیقه تفت بخورد تا بوی خامی آن گرفته شود. لازم به ذکر است که انتخاب نوع سوسیس کاملاً به ذائقه شما بستگی دارد. ما در این دستور از پیرونی استفاده کردیم که طعم مناسبی به این املت می‌دهد. شما می‌توانید این املت را با سوجوک (سوسیس خشک شده ترکی) درست کنید که به این روش طرز تهیه املت سوجوک گفته می‌شود. پس از پخته شدن مواد، تابه را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید.

۳ مقداری روغن در یک تابه نجسب دیگر ریخته و آن را روی حرارت متوسط رو به پایین گاز قرار دهید. زمانی که روغن داغ شد، حرارت گاز را کم کرده و تخم مرغ زده شده را درون تابه بریزید. در این مرحله تابه را به سرعت حرکت دهید تا تخم مرغ تمام سطح تابه را بپوشاند. پس از اندکی که لبه‌های تخم مرغ بسته شد، به کمک کفگیر آشپزی تخم مرغ را از لبه‌ها به مرکز جابجا کنید تا تمام آن بسته شود.

۴ زمانی که تمام تخم مرغ درون تابه کمی بسته و سفت شد، مخلوط سوسیس و رب گوجه را روی نیمی از تخم مرغ پهن کنید. بعد پنیر پیتزای رنده شده را روی سوسیس پخش کنید. اجازه دهید املت برای ۳۰ ثانیه حرارت ببیند و کف آن قهوه‌ای شود. سپس سمت دیگر تخم مرغ را روی مواد برگردانید و تا زمان آب شدن کامل پنیر به پخت ادامه دهید. بعد زیر گاز را خاموش کنید.

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ

اکنون املت با سوسیس و پنیر شما آماده است. املت را در یک بشقاب سرو کرده و آن را با جعفری و ریحان خرد شده تزیین کنید. نوش جان ...



LILIMAG