

## طرز تهیه املت اسپانیایی



۱۴۸ کالری



املت



۶ نفر



۱۳۰ دقیقه



### مواد لازم:

تخم مرغ: ۶ عدد  
شیر: یک سوم پیمانه  
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری  
سیب زمینی: ۶ عدد کوچک و اسلایس شده  
سیر: یک قاشق چای خوری له شده

پنیر چدار: نصف پیمانه رنده شده  
اسفناج تازه: یک پیمانه درشت خرد شده  
پیازچه: یک قاشق غذاخوری حلقه حلقه شده  
نمک و فلفل: به میزان لازم

### دستور پخت:

۱ یک عدد ماهیتابه متوسط را روی حرارت ملایم گاز بگذارید. روغن زیتون را درون آن بریزید و کمی صبر کنید تا روغن داغ شود.

۲ سیب زمینی‌های حلقه حلقه شده را درون ماهیتابه قرار دهید و درب ماهیتابه را بگذارید تا سیب زمینی‌ها به مدت ۱۰ دقیقه بپزد و نرم شود. (مراقب باشید تا خیلی پخته نشده و وا نروند)

۳ اسفناج، پیازچه و سیر له شده را به تابه اضافه کرده و مواد را کمی مخلوط کنید. نمک و فلفل را هم اضافه کنید و اجازه دهید مواد برای یک تا دو دقیقه بپزد.

۴ تخم مرغ‌ها را در یک کاسه شکسته و شیر را به آن اضافه کنید. سپس مخلوط را با چنگال یا همزن دستی به خوبی مخلوط کنید. بعد مخلوط تخم مرغ و شیر را روی سبزیجات درون ماهیتابه بریزید. در ادامه و در صورت تمایل مقداری پنیر چدار هم روی مواد بریزید. پنیر چدار باعث خوش طعم شدن املت می‌شود. اگر به آن علاقه ندارید، می‌توانید آن را حذف کرده و یا از پنیرهای دیگری مثل پنیر پیتزا یا پنیر پارمان استفاده کنید.

۵ زیر ماهیتابه را کم کنید، درب آن را بگذارید و اجازه دهید املت اسپانیایی برای ۵ تا ۷ دقیقه بپزد تا تخم مرغ‌ها سفت شده و املت آماده شود. پس از این زمان می‌توانید املت اسپانیایی را سرو کرده و میل کنید. نوش جان ....

LILIMAG

مجله اینترنتی لی لی مگ