

## طرز تهیه املت سبزیجات



۲۹۱۴ کالری



املت



۲ نفر



۱۰ دقیقه



### مواد لازم:

تخم مرغ: ۴ عدد  
پیاز: نصف یک پیاز متوسط  
فلفل دلمه‌ای قرمز یا زرد: یک عدد  
فلفل دلمه‌ای سبز: یک عدد  
کره: یک قاشق غذاخوری  
روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری  
پودر سیر: نصف قاشق چایخوری  
نمک: به میزان لازم

### دستور پخت:

۱ ابتدا فلفل دلمه‌ای سبز، فلفل دلمه‌ای قرمز (یا زرد) و پیاز را ریز خرد کنید. سپس تخم مرغ‌ها را در یک کاسه شکسته و با چنگال به خوبی هم بزنید تا زرده و سفیده مخلوط شوند.

۲ یک ماهیتابه را روی حرارت متوسط گاز گذاشته و روغن زیتون را در آن بریزید. زمانی که روغن داغ شد، پیاز خرد شده را به تابه اضافه کرده و برای ۳ تا ۵ دقیقه تفت دهید تا نرم شود. سپس فلفل دلمه‌ای خرد شده را به تابه اضافه کرده و مواد را برای یک تا ۲ دقیقه دیگر یا تا زمانی که فلفل کمی نرم شد، تفت دهید. بعد حرارت را خاموش کنید.

۳ مخلوط پیاز و فلفل را از تابه خارج کرده و روغن آن را بگیرید. سپس مواد را به کمک کفگیر آشپزی به تخم مرغ زده شده اضافه کرده و به خوبی مخلوط کنید. در ادامه به کمک یک دستمال حوله‌ای ماهیتابه را پاک کنید تا روغن آن گرفته شود. بعد تابه را روی حرارت متوسط گاز گذاشته و کره را اضافه کنید. زمانی که کره آب شد، مخلوط تخم مرغ و سبزیجات را به تابه اضافه کرده و مقداری نمک، فلفل سیاه و پودر سیر (در صورت تمایل) به آن اضافه کنید. اندکی صبر کرده و املت را درون تابه جابجا کنید تا تمام نقاط آن بسته شود. زمانی که یک سمت املت پخته شد، آن را به کمک کفگیر و به آرامی پشت و رو کنید تا سمت دیگر آن هم برای یک تا ۲ دقیقه دیگر حرارت دیده و پخته شود.

۴ اکنون املت سبزیجات شما آماده است. املت را داخل بشقاب سرو کرده و آن را با سبزیجات معطر یا کمی پنیر رنده شده تزئین کنید. به عنوان یک پیشنهاد جالب می‌توانید املت را با تکه‌های موز و توت فرنگی هم تزئین کرده و میل کنید. نوش جان ....

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ