



املت شاک شوکا؛ غذای تونسی

اگر عاشق غذاهای تند و فلفلی هستید، این املت را از دست ندهید.

اگر عاشق غذاهای تند و فلفلی هستید، این املت را از دست ندهید.

مواد لازم:

یک عدد چیلی یا فلفل قرمز خرد شده بدون تخمه

نصف یک عدد فلفل دلمه‌ای سبز خرد شده

۴ حبه سیر له شده

یک عدد پیاز خرد شده

یک قاشق چای‌خوری پودر زیره سبز یا سیاه

روغن زیتون

تخم گشنیز ساییده نصف قاشق چای‌خوری

نمک و فلفل قدری

گوجه فرنگی ۵ عدد پوره شده

در صورت تمایل کمی رب گوجه

نصف پیمانه آب

تخم مرغ ۳ تا ۴ عدد

پنیر سفید (فتا) خرد شده ۱۵۰ گرم

گشنیز و جعفری و سیر تازه سبز خرد شده کمی برای تزیین

طرز تهیه:

۱- گوجه فرنگی‌ها را پوره کنید تا له شوند. روغن یا کره را گرم کنید و فلفل‌ها را اضافه کنید و در ماهی‌تابه را بگذارید تا روی حرارت نرم شوند.

هراز گاهی هم بزنید تا حرارت به همه جای آن‌ها برسد.

۲- سیر و زیره و گشنیز و جعفری و نمک و فلفل را اضافه کنید حدود ۱۰ دقیقه هم بزنید تا مخلوط شوند و همگی باهم بیزند.

رب و آب و گوجه فرنگی‌ها را اضافه کنید.

بگذارید تا گوجه‌ها کاملا نرم شوند و آب خوراک کاملا کشیده و غلیظ شود.

چند جای وسط خوراک را گود کنید و داخل گودی‌ها تخم مرغ‌ها را بشکنید تا سفیده‌ها بسته شوند.

۳-مراقب باشید زرده‌ها خیلی سفت نشوند.

حالا تکه‌های پنیر و سبزی خرد شده را اضافه کنید.

پس از مخلوط شدن در بشقاب مورد نظر کشیده و با نان تازه سرو کنید.

نکته:

۱-دقت کنید اگر آب خوراک کشیده نشود هنگام سرو کردن کنار بشقاب آب جمع خواهد شد.

۲-در صورت تمایل می‌توان از کره به جای روغن زیتون استفاده کرد.

می‌توان فلفل دلمه را هم حذف کرد .