

## پنکیک قارچ و گوجه فرنگی

پنکیک قارچ و گوجه فرنگی را به عنوان صبحانه‌ای لذیذ به شما پیشنهاد می‌کنیم.



پنکیک قارچ و گوجه فرنگی را به عنوان صبحانه‌ای لذیذ به شما پیشنهاد می‌کنیم.

زمان تهیه: 5 دقیقه

زمان پخت: 30 دقیقه

مواد لازم برای 2 نفر:

آرد سفید: 140 گرم

آرد سویا: یک قاشق چای‌خوری

شیر سویا: یک و نیم پیمانه

روغن سبزیجات برای سرخ کردن

**برای رویه:**

روغن گیاهی: 2 قاشق غذاخوری

قارچ: 250 گرم

گوجه فرنگی گیلاسی: 250 گرم، دو نیم شود.

شیر سویا: 2 قاشق غذاخوری

بادام زمینی: یک مشت بزرگ

تره خرد شده: مقداری

**طرز تهیه:**

&#8226; درون مخلوط کن، آردها را با کمی نمک مخلوط کرده، سپس شیر سویا را اضافه کنید و آنقدر هم بزنید تا مایه نرمی حاصل شود.

&#8226; درون تابه متوسطی روغن را آنقدر حرارت داده تا کاملا داغ شود.

&#8226; سه قاشق غذاخوری از مایه را درون تابه ریخته و تا حدی آن را حرارت دهید که روی مایه حباب‌هایی ظاهر شود.

&#8226; مایه را برگردانده و طرف دیگر آن را تا حدی بپزید که طلایی مایل به قهوه‌ای رنگ شود.

&8226#; مراحل فوق را برای مابقی مایه اجرا کنید، سپس آن‌ها را در جای گرمی قرار داده تا سرد نشوند.

&8226#; برای رویه: روغن را درون تابه‌ای گرم کنید.

&8226#; قارچ‌ها را درون تابه تا حدی که نرم شوند حرارت دهید.

&8226#; گوجه‌فرنگی‌ها را درون تابه اضافه کرده و چند دقیقه‌ای آن‌ها را حرارت دهید.

&8226#; شیر سویا و بادام زمینی‌ها را به مایه درون تابه اضافه کرده و به آرامی آن را حرارت دهید تا خوب با هم ترکیب شوند.

&8226#; پنکیک‌ها را درون 2 بشقاب تقسیم کرده و مواد رویه را که شامل مخلوط قارچ و گوجه فرنگی است روی آن‌ها پخش کرده و تره‌های خرد شده را به عنوان لایه آخر روی پنکیک‌ها بریزید.