

## املت سیب زمینی با پیاز کاراملی

این املت را می‌توانید به عنوان یک میان وعده و یا ناهاری سبک میل کنید.



این املت را می‌توانید به عنوان یک میان وعده و یا ناهاری سبک میل کنید.

### مواد لازم برای 4 نفر

سیب زمینی متوسط 6 عدد، پوست کنده و ریز شده  
پیاز بزرگ یک عدد بزرگ، پوست کنده و ریز شده

روغن زیتون 4 تا 5 قاشق غذاخوری

تخم مرغ بزرگ 6 عدد

جعفری خرد شده تازه 2 تا 3 قاشق چای خوری

نمک و فلفل به اندازه لازم

### طرز تهیه

در یک قابلمه، سیب زمینی‌ها را درون آب و کمی نمک، بپزید.  
سیب زمینی‌ها را از آب بیرون آورید و کنار بگذارید.

در این میان، پیازها را درون تابه ای نچسب روی حرارت ملایم درون روغن زیتون همراه با نمک و فلفل، تا حدی حرارت داده تا کاراملی رنگ شوند، سپس آن‌ها را از درون تابه بیرون آورده و کنار بگذارید.

تخم مرغ‌ها را با نمک و فلفل خوب هم بزنید.

سیب زمینی‌های پخته شده را همراه با روغن و جعفری درون تابه خوب با هم مخلوط کنید.

تخم مرغ‌های هم زده را به آن اضافه کرده و پیازهای کاراملی را روی آن‌ها پخش کنید.

درب ظرف را گذاشته و روی حرارت متوسط حدود 15 تا 20 دقیقه، یا تا زمانی که تخم مرغ‌ها خوب بپزند، آن‌ها را حرارت دهید.

غذای آماده شده را درون ظرف مورد نظر سر دهید یا درون همان تابه آن را میل کنید.