

## املت تخم مرغ با سبزیجات

مواد لازم برای 2 نفر...



مواد لازم برای 2 نفر:

تخم مرغ=2 عدد

آرد=2 قاشق غذاخوری

شیر=2 قاشق غذاخوری

پنیر پیتزا=کمی

نمک و فلفل=به مقدار لازم

روغن=کمی

سبزیجات(قارچ تفت داده، پیاز تفت داده، نخود فرنگی)=به مقدار لازم

طرز تهیه:

1. تخم مرغها را در ظرفی شکسته به ازای هر تخم مرغ یک قاشق آرد و یک قاشق شیر اضافه کنید، نمک و فلفل زده خوب به هم بزنید.
2. کمی روغن در ماهیتابه ریخته داغ کنید سپس مایه تخم مرغ را داخل ماهیتابه بریزید.
3. شعله گاز را کم کرده در ماهیتابه را بگذارید.
4. بعد از حدود ۵-۶ دقیقه که تخم مرغ خوب پخته شد و خودش را گرفت، مخلوط سبزیجات پخته را روی یک نیمه تخم مرغ قرار داده کمی پنیر پیتزا روی آن پاشیده نیمه دیگر تخم مرغ را روی آن برگردانید.
5. پس از آب شدن پنیر از روی حرارت بردارید و با سبزی یا سالاد میل کنید نوش جان.(این غذا برای صبحانه هم عالیست)  
نکته: از سبزیجات دلخواه خود می توانید در این املت استفاده کنید.