

املت تره فرنگي و اسفناج

مواد لازم براي 3 تا 4 نفر...



مواد لازم براي 3 تا 4 نفر:

روغن مایع دو قاشق غذاخوري
لفل دلمه اي قرمز خرد شده يك عدد
پودر زيره يك قاشق چايخوري
تره فرنگي حلقه شده (ريز) سه عدد
برگ كوچك اسفناج 150 گرم
تخم مرغ درشت 5 تا 6 عدد
ريحان و جعفری تازه خرد شده يك قاشق غذاخوري
نمك و فلفل سپاه به ميزان لازم
پنير پیتزا رنده شده 1/5 پيمانه (اختياري)

طرز تهیه:

* روغن را در تابه بزرگي حرارت داده و فلفل دلمه اي را به مدت پنج تا هفت دقيقه در آن سرخ كنيد. سپس زيره را به آن بيفزاييد.
* بعد از دو دقيقه تره فرنگي ها را در تابه بريزيد و در آن ببنديد تا پنج دقيقه تفت خورده و نرم شوند. آن گاه مقداري نمك و فلفل روي تره فرنگي بپاشيد.
* اسفناج ها را به صورت درسته روي تره فرنگي بريزيد و در تابه را ببنديد تا بخارپز شوند. بعد از سه تا چهار دقيقه مواد را هم بزنييد.
* تخم مرغ را به همراه نمك، فلفل، كمی زيره، ریحان و جعفری خرد شده در كاسه اي بريزيد و سپس آن ها را خوب هم بزنييد.
* مایه حاصله را روي مخلوط داخل تابه بريزيد و در تابه را ببنديد تا تخم مرغ با حرارت ملايم بپزد و سفت شود.
* در صورت تمايل پنير رنده شده را روي املت بپاشيد و آن را چند دقيقه در فر داغ بگذاريد تا پنير آب شده و كمی طلايي شود.