

يك نوع املت گوجه فرنگي

در تهیه این املت، علاوه بر گوجه فرنگي و تخم مرغ از سبزیجاتي مانند سير، فلفل دلمه اي، قارچ و جعفري استفاده شده است که باعث افزايش خاصیت این غذا مي شوند؛ مثلا سير خاصیت ضد میکروبي قوي و فلفل خاصیت آنتي اکسیداني زيادي دارد...



در تهیه این املت، علاوه بر گوجه فرنگي و تخم مرغ از سبزیجاتي مانند سير، فلفل دلمه اي، قارچ و جعفري استفاده شده است که باعث افزايش خاصیت این غذا مي شوند؛ مثلا سير خاصیت ضد میکروبي قوي و فلفل خاصیت آنتي اکسیداني زيادي دارد.

مواد لازم:

گوجه فرنگي 12 عدد
قارچ 5 عدد
فلفل دلمه اي 1 عدد
پیاز سرخ شده 2 قاشق غذاخوري
سير 4 عدد
تخم مرغ 3 عدد
جعفري خرد شده 2 قاشق غذاخوري
روغن مایع 3 قاشق غذاخوري
نمک و فلفل به مقدار لازم
پنیر پیتزا رنده شده 2 قاشق غذاخوري

طرز تهیه:

ظرف پیرکسي را انتخاب کنید و يك قاشق روغن در آن بریزید.
سپس گوجه فرنگيها را به صورت ورقه درآورده و در ظرف بچینید.
قارچها را هم ورقه ورقه کرده روي گوجه فرنگيها بگذارید.
فلفلها را ریز خرد کرده و روي گوجه فرنگي و لابلای آنها بریزید.
سير را هم ریز خرد کنید و با پیاز داغ لا به لاي گوجه فرنگيها بریزید.
روي ورقههاي گوجه فرنگي جعفري خرد شده بریزید (مي توانيد از جعفري خشک هم استفاده کنید، ولي به مقدار کمتر).
در انتها دو قاشق روغن مایع و کمی نمک روي آنها بریزید و در ظرف را بگذارید و روي حرارت با شعله ملایم قرار دهید تا بپزد (مي توانيد املت را داخل فر یا ماکرويو هم بپزید).
وقتي گوجه فرنگيها پختند و حالت نرم پیدا کردند، اگر آب املت زياد بود، حرارت را کمی بیشتر کنید و در ظرف را باز بگذارید تا آب آن خشک شود (ولي دقت کنید ته املت نسوزد).
سپس تخم مرغها را در ظرفي شکسته و هم مي زنید.
اگر از پنیر پیتزا استفاده کردید، پنیر را هم داخل تخم مرغها ریخته و با کمی نمک هم بزنیید تا خوب مخلوط شوند.
سپس تخم مرغ را به املت اضافه کنید و در ظرف را بگذاریم تا تخم مرغها بپزند.
اگر از پنیر پیتزا استفاده کردید، بهتر است در مرحله آخر که تخم مرغ و پنیر پیتزا را اضافه مي کنید، ظرف را داخل فر یا ماکرويو بگذارید تا پنیر و تخم مرغ خودش را بگیرد.
این املت خيلي ساده و راحت و بسيار خوشمزه است.