

املت چینی

اگر وقت کمی دارید، در کمترین زمان می‌توانید این غذای خوشمزه را بپزید و از خوردن آن لذت ببرید.



اگر وقت کمی دارید، در کمترین زمان می‌توانید این غذای خوشمزه را بپزید و از خوردن آن لذت ببرید.

مواد لازم:

لوبیا سبز: 50 گرم

جوانه گندم یا سویا: 50 گرم

پیازچه، خرد شده: یک عدد

لفل چیلی قرمز، خرده شده: یک عدد

زنجبیل، رنده شده: یک تکه

سیر، له شده: یک حبه

تخم مرغ: 4 عدد

روغن زیتون: به مقدار لازم

روش پخت:

1. لوبیاسبزه‌ها را در کاسه‌ای بریزید و روی آن‌ها آب جوش بریزید. بگذارید 3 دقیقه بماند و سپس آب آنها را بگیرید. بعد زیر آب سرد آن‌ها را آبکشی کنید.
2. لوبیاسبز، جوانه‌ها، پیاز و فلفل‌ها را در کاسه‌ای مخلوط کنید.
3. زنجبیل، سیر و یک قاشق غذاخوری آب داغ را ظرفی مخلوط کنید.
4. تخم‌مرغ‌ها را با 2 قاشق غذاخوری آب سرد در کاسه‌ای بزنید و به آن فلفل سیاه بزنید.
5. یک ماهیتابه چینی را روی شعله متوسط داغ کنید. روغن بریزید و نیمی از مخلوط تخم‌مرغ را داخل آن بریزید. حدود 30 ثانیه آن را حرارت دهید تا سفت شود. سپس املت را در بشقابی بگذارید و روی آن درپوش بگذارید تا گرم بماند. همین کار را برای بقیه مخلوط تخم‌مرغ انجام دهید.
6. مخلوط لوبیاسبز را روی هر نیمه املت بریزید. سپس آن‌ها را از وسط تا بزنید تا مواد داخل آنها بیرون نریزد. روی آن‌ها سس بریزید و سرو کنید.