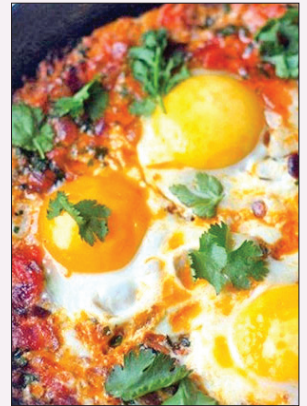


فوت و فن های پخت املت



پخت املت فوت و فن های خاص خود را دارد که برای تهیه یک املت جا افتاده و خوشمزه لازم است آنها را بدانید.

۱ تخم مرغ

بسیاری از افراد تخم مرغ را به صورت کامل به مواد جانبی مانند گوجه فرنگی اضافه می کنند که یک کار اشتباه است! قبل از اضافه کردن تخم مرغ ها حتما آنها را داخل یک کاسه بشکنید و با چنگال خوب هم بزنید تا زرده ها و سفیده ها کاملاً با هم مخلوط شوند. این کار باعث می شود بوی بد تخم مرغ گرفته شود. نمک و فلفل را هم در همین مرحله به تخم مرغ ها اضافه کنید.

۲ زردچوبه

از افزودن زردچوبه به املت غافل نشوید! زردچوبه علاوه بر اینکه طعم و رنگ خوبی به غذا می دهد، بوی بد تخم مرغ را هم از بین می برد.

۳ روغن

مصرف زیاد روغن برای بدن مضر است، اما پنهان از چشم کارشناسان تغذیه، املت خوشمزه املتی است که روغنش زیاد باشد. البته در صورت تمایل می توانید به جای روغن از کره استفاده کنید.

۴ رب گوجه فرنگی

هر گز به املت رب گوجه فرنگی اضافه نکنید. املت خوشمزه املتی است که رنگ و طعم طبیعی گوجه را داشته باشد.

۵ هواخوری

در مدت پخت املت هر گز درتابه را نبندید و بگذارید املت هوا بخورد.

۶ استفاده از سبزی ها

اگر به طعم سبزی ها در املت علاقه دارید، می توانید این مواد را اضافه کنید. پیاز، فلفل دلمه ای، سیر و جعفری خرد شده از جمله این سبزی ها هستند که می توانید به صورت جداگانه یا همه را با هم سرخ کرده و پس از سرخ شدن و کشیده شدن آب گوجه فرنگی به آن اضافه کنید.

خوشمزه های تخم مرغی

کافی است یک عدد تخم مرغ داشته باشید تا یکی از وعده های غذایی تان تکمیل شود. چون می توان انواع املت، کوکو، ساندویچ و... را با این ماده مملو از پروتئین تهیه کرد. یا حتی می توان با یک تخم مرغ دسرهای خوشمزه، شیک و مجلسی نیز آماده کرد. در واقع تخم مرغ یکی از رایج ترین و محبوب ترین موادی است که در تهیه انواع غذاها و شیرینی ها به کار می رود. این ماده که از آن به تنهایی با عنوان غذای کامل یاد می شود، عامل ایجاد بافت ایده آل غذاها، شیرینی ها و انواع کیک ها است. مرسوم ترین و متنوع ترین غذاهایی را که می توان با تخم مرغ برای وعده صبحانه، ناهار یا شام تهیه کرد در ضمیمه این شماره معرفی کرده ایم.

وعده غذایی که سه سوته آماده می شود املت جهانی

املت، یکی از انواع غذاهای ساده و راحت است که طرفداران زیادی دارد. این نوع غذا که بیشتر در وعده صبحانه سرو می شود، حتی در کشورهای مختلف به شیوه های گوناگون آماده می شود و هر فرد بر اساس ذائقه و مواد اولیه مورد علاقه اش آن را تهیه می کند. البته املت ها با وجود سادگی، به دلیل داشتن تخم مرغ و استفاده از انواع مواد غذایی بسیار مقوی و مغذی هستند و می توان آنها را به عنوان غذای اصلی هم سرو کرد. در این مطلب، روش تهیه چند املت خوشمزه توسط فاطمه باقری، مدرس آشپزی ارائه شده که درست کردن و تجربه طعم دلپذیر آنها خالی از لطف نیست.

سعیده مرادی

آماده سازی ۱۰ دقیقه

مواد لازم

● تخم مرغ درشت: ۳ عدد ● خامه: ۳ قاشق غذاخوری ● پنیر چدار رنده شده: یک چهارم پیمانه ● کره: یک قاشق غذاخوری ● آویشن: پونه وریحانه خرد شده (خشک): به مقدار لازم ● نمک و فلفل: به مقدار لازم

پخت ۱۰ دقیقه

تعداد نفرات ۴ نفر



املت پنیری

روش تهیه

۱. ابتدا فر را روشن کرده و با درجه ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
۲. تخم مرغ ها و خامه را با همزن برقی ۲ تا ۳ دقیقه بزنید تا کاملاً با هم ترکیب شده و مایه سبکی به دست آید. نمک و فلفل را هم به مایه افزوده و هم بزنید.
۳. کره را داخل تابه مناسب ریخته و در فر ذوب کنید. مواد را در تابه بریزید و در فر را ببندید تا مایه کمی خودش را بگیرد. در ادامه که املت تا حدودی سفت شد، آن را از فر خارج کرده و مواد را به حالت دورانی و آرام از دیواره ها جدا کنید.
۴. پنیر رنده شده و سبزیجات خرد شده را روی تخم مرغ ها بریزید و دوباره ظرف را در فر قرار دهید تا زمانی که پنیر آب شده و املت پنیری کاملاً انسجام یابد. در انتها به مدت چند دقیقه گریل را روشن کنید تا روی املت برشته شود.

در مرحله اول تخم مرغ را خوب هم بزنید تا کاملاً سبک شود و حجم بگیرد چرا که روی کیفیت املت پنیری یعنی پوک و کرکی شدن آن تأثیر می گذارد.

املت تره کوهی

آماده سازی ۱۵ دقیقه

پخت ۱۵ دقیقه

تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم ● پیازچه: ۴ عدد نگینی خرد شده ● تره کوهی خشک شده: یک سوم لیوان فرانسوی ● تخم مرغ متوسط: ۲ عدد ● روغن زیتون یا کره: به مقدار لازم ● نمک و فلفل: به مقدار لازم

روش تهیه

۱. تره کوهی خشک شده را به مدت ۵ دقیقه در مقداری آب خیس کنید تا نرم شود، سپس آن را آبکش کرده و کنار بگذارید.
۲. در یک ماهیتابه متوسط مقداری کره یا روغن زیتون بریزید و روی شعله ملایم گاز گرم کنید. پیازچه های نگینی خرد شده را در ماهیتابه بریزید تا سرخ شود.
۳. وقتی رنگ پیازچه ها طلایی شد، تره کوهی را اضافه کنید و تفت دهید.
۴. در انتها تخم مرغ ها را یکی یکی در ماهیتابه و روی پیازچه و تره کوهی بشکنید و صبر کنید تا سفیده تخم مرغ خوب خودش را بگیرد. نمک و فلفل را هم در انتها به املت بیفزایید.

در صورتی که به تره کوهی تازه یا خشک دسترسی نداشته باشید، می توانید به جای آن از سبزی تره معمولی هم در تهیه املت تره استفاده کنید.

املت قیساوا

آماده سازی ۱۰ دقیقه

پخت ۱۵ دقیقه

تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم ● تخم مرغ درشت: ۲ عدد ● خرما: ۱۰ عدد ● کره: ۲۵ گرم ● گردو خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری ● دارچین: نوک قاشق چایخوری ● پودر زنجبیل: نوک قاشق چایخوری ● نمک: به مقدار لازم

روش تهیه

۱. ابتدا هسته خرماها را بگیرد و هر کدام را چهار قسمت کنید.
۲. در یک ماهیتابه کسره را گرم کرده و خرماها را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شود.
۳. گردو، دارچین و پودر زنجبیل را داخل ماهیتابه ریخته و چند دقیقه تفت دهید. در یک کاسه تخم مرغ ها را بشکنید و با چنگال هم بزنید تا زرده و سفیده کاملاً با هم مخلوط شوند.
۴. در این مرحله کمی نمک اضافه کنید و تخم مرغ ها را به سایر مواد ماهیتابه بیفزایید. صبر کنید کمی تخم مرغ خودش را بگیرد و سپس به آرامی هم بزنید. در پایان پخت کمی دارچین روی املت بپاشید.

در املت قیساوا سفیده باید خودش را بگیرد، اما زرده تخم مرغ را نباید زیاد هم زد و باید حالت عسلی داشته باشد.

املت گیلانی پنیر برشته

آماده سازی ۱۵ دقیقه

پخت ۲۰ دقیقه

تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم ● پنیر فتا: ۵۰ گرم ● تخم مرغ: ۲ عدد ● سبزی یک حبه رنده شده ● گشنیز خشک: یک قاشق غذاخوری ● زردچوبه: یک دوم قاشق چایخوری ● کره: ۳ گرم ● نمک و فلفل: به مقدار لازم

روش تهیه

۱. ابتدا کره را داخل یک ماهیتابه ریخته و اجازه دهید تا آب شود سپس پنیر فتا را خرد کرده و در ماهیتابه بریزید و هم بزنید.
۲. در این فاصله تخم مرغ ها را در یک کاسه بشکنید. زردچوبه را به پنیر و کره اضافه کرده و هم بزنید. کمی بعد سیر را اضافه کنید.
۳. بوی سیر که بلند شد تخم مرغ های همزده را داخل ماهیتابه بریزید. در ادامه مواد را هم بزنید تا پنیر و تخم مرغ کاملاً با هم مخلوط شوند.
۴. در انتها گشنیز خشک، نمک و فلفل را هم به مواد بیفزایید. روی شعله ملایم گاز حدود ۷ دقیقه ترکیب را هم بزنید تا املت آماده شود.

بعد از اضافه کردن تخم مرغ ها هم زدن آن نباید زیاد به تأخیر بیفتد چون تخم مرغ ها تکه تکه می شوند.