

# دستور تهیه املت قارچ رژیمی

13 شهریور 1401

املت قارچ یک غذای رژیمی و خوشمزه است که خیلی سریع آماده می شود.

برای تهیه املت دو روش متفاوت وجود دارد ، یا میتوانید تمام مواد را با هم مخلوط نمایید یا این که تخم مرغ را هم بزنید و در تابه بریزید تا نیم بند شود و سپس بقیه مواد را لای تخم مرغ قرار دهید.

وجود قارچ در ترکیب املت باعث می شود که مدت زمان طولانی احساس سیری داشته باشید. به این ترتیب با یک غذای کم کالری جلوی پرخوری و ریزه خواری در طول روز را میگیرید.

## املت قارچ رژیمی

### مواد لازم املت قارچ رژیمی

قارچ	4 عدد
فلفل سبز	2 عدد
فلفل قرمز	نصف عدد
تخم مرغ	2 عدد
گوجه فرنگی	1 عدد
روغن زیتون	2 قاشق مربا خوری
نمک	خیلی کم

### طرز تهیه املت قارچ رژیمی

قارچ و فلفل دلمه خرد شده را با کمی روغن زیتون تفت دهید .

گوجه را پوست گرفته ، اضافه کنید و 3 دقیقه بپزید.

تخم مرغ ها را هم بزنید و به همراه نمک در تابه بریزید و مخلوط نمایید و 2 دقیقه دیگر صبر کنید تا املت حاضر شود.

### املت قارچ و پیاز رژیمی

## مواد لازم املت قارچ و پیاز رژیمی

پیازچه و پیاز	نصف پیمانه
سیر	۱ حبه
لفل دلمه ای زرد و قرمز	ازهرکدام نصفی
گوجه نگینی خرد شده	۳ عدد
قارچ	۶ عدد
تخم مرغ	۲ یا ۳ عدد
روغن ، نمک ، فلفل پاپریکا	به مقدار لازم

## طرز تهیه املت قارچ و پیاز رژیمی

پیاز و پیازچه و فلفل دلمه های رنگی را با کمی روغن تفت دهید تا سبک شوند.

گوجه نگینی خرد شده را اضافه کنید و تفت دهید تا کمی آبشان کشیده شود .

قارچ را اضافه کرده و هم بزنید و صبر کنید آب مواد کاملا کشیده شو.

تخم مرغ ها را به همراه نمک و فلفل هم بزنید و به املیت اضافه نموده مخلوط کنید و صبر کنید تا کاملا بپزد.

## املت قارچ ساده

### مواد لازم املت قارچ ساده

قارچ	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۳ عدد
شیر	۳ ق غذا خوری
روغن زیتون	به مقدار لازم
کره	به مقدار لازم
نمک و فلفل سیاه و آویشن	به مقدار لازم

## طرز تهیه املت قارچ ساده

قارچ ها را به صورت ورقه ای خرد کنید و با کمی آبلیمو مخلوط کنید تا سیاه نشوند.

تخم مرغ ها را به همراه شیر هم بزنیید تا یکدست شود و نمک را به آن ها اضافه کنید.

تابه را روی حرارت بگذارید و کمی روغن زیتون اضافه کنید و تخم مرغ را اضافه کنید و صبر کنید خودش را بگیرد.

در تابه ای دیگر قارچ ها را با حرارت بالا تفت دهید تا آبش کشیده شود و سپس کمی کره به آن ها اضافه کنید و 1 دقیقه دیگر تفت دهید.

قارچ ها را یک طرف تخم مرغ ریخته و رویش نمک ، فلفل سیاه و آویشن بپاشید و با کمک کفگیر یک طرف تخم مرغ را روی قارچ ها برگردانید و با کفگیر کمی رویش را فشار دهید تا به هم بچسبند.

املت قارچ را به ظرف مورد نظر منتقل کنید و با سبزی و گوجه گیلاسی تزئین نمایید.