

با مواد دم دستی یک شام خوشمزه درست کنید

29 اردیبهشت 1405

امروز غذاهای مدرن که از ترکیب انواع نان و خمیر با پنیر پیتزا، مرغ و سبزیجات تهیه می‌شوند و داخل فر یا توی ماهی تابه می‌پزند، بسیار محبوب و پر طرفدار هستند و در سفره غذای خانواده جایگاه ویژه‌ای دارند. این غذاها معمولاً بسیار زود طبخ می‌شوند و در میان کودکان نیز محبوب هستند.

گاهی می‌توانید با سر زدن به یخچال خانه و مواد باقی‌مانده دست به ابتکار بزنید و یک شام خوشمزه و فوری را برای خود و اعضای خانواده تهیه کنید.

مواد لازم

نان لواش یا تافتون: 1 عدد

تخم مرغ: 3 عدد

سیب زمینی: 1 عدد

گوجه فرنگی: 1 عدد

پنیر پیتزا: 3 قاشق غذاخوری سرپر

نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

روغن: به میزان لازم

طرز تهیه



مرکز مشاوره حال خوب
دکتر رویا درویشی پیشه
متخصص روانشناسی
 استاد دانشگاه و ۳۱ سال سابقه مشاوره
 خانواده و امور نوجوانان و جوانان در مدارس
 با مجوز سازمان نظام روانشناسی
 و وزارت ورزش و جوانان

مشاوره تلفنی
 تلفن همراهی و تعیین وقت
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

پیش از ازدواج
 ازدواج
 زوج درمانی

مرکز مشاوره حال خوب

#دکتر_رویا_درویش_پیشه

مرحله اول: برای شروع کار سیب زمینی را پوست بگیرید و به صورت ورقه‌ای کمی نازک برش بزنید. گوجه فرنگی را هم به صورت حلقه‌ای برش بزنید و کنار بگذارید.

مرحله دوم: کمی روغن داخل یک ماهی تابه نسبتاً بزرگ و نچسب بریزید. وقتی روغن داغ شد، حلقه‌های سیب زمینی را توی روغن بچینید و اجازه بدهید یک طرف سیب زمینی کمی سرخ و طلایی شود، سپس سیب زمینی‌ها را برگردانید. روی سیب زمینی‌ها حلقه‌های گوجه فرنگی را بچینید و مقداری نمک و فلفل سیاه بپاشید. درب ماهی‌تابه را ببندید و حرارت را کم کنید تا سیب زمینی با آب گوجه بپزد و گوجه‌ها کمی نرم شوند.

مرحله سوم: در این مرحله تخم مرغ‌ها را داخل یک کاسه بریزید و با چنگال بزنید تا یکدست شود، سپس آن را روی سیب زمینی و گوجه بریزید. دوباره درب ماهی تابه را ببندید و دو دقیقه زمان بدهید تا تخم مرغ کمی خودش را بگیرد.

مرحله چهارم: نان لواش یا تافتون را به اندازه سر ماهی تابه به صورت گرد برش بزنید و آن را روی سیب زمینی و گوجه و تخم مرغ قرار بدهید. درب ماهی تابه را ببندید و دو دقیقه صبر کنید تا نان با تخم مرغ خودش را بگیرد و به هم بچسبند.

مرحله پنجم: در مرحله آخر پنیر پیتزا را روی یک سمت نان بریزید و با کمک یک کفگیر سمت دیگر نان را روی قسمت پنیری برگردانید، چیزی شبیه به کرپ. با کفگیر روی نان را فشار بدهید تا به قسمت پنیری بچسبد. دو دقیقه صبر کنید تا پنیر آب شود، سپس غذای خوشمزه ما آماده سرو است. آن را داخل دیس بگذارید و با چاقو برش بزنید، نوش جان.