# این صبحانه هم ساده است هم اقتصادی، نیمرو پیاز

26 مهر 1405

**طرز تهیه نیمرو پیاز بسیار ساده است و برای آن فقط به تخم مرغ، پیاز، کمی روغن و ادویه نیاز دارید. در این روش، پیازهای نازک ورقه شده ابتدا در تابه نرم و طلایی می‌شوند. سپس تخم مرغ‌ها روی آن‌ها می‌پزند.**

نتیجه، یک نیمرو با سفیده بسته، زرده مطابق سلیقه و پیازهای شیرین و طلایی است که می‌توانید آن را با نان تازه برای صبحانه یا یک وعده سبک سرو کنید.

**مواد لازم**

تخم مرغ بزرگ ۴ عدد

پیاز زرد بزرگ ۲ عدد

روغن زیتون ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

فلفل سیاه به‌مقدار لازم

نمک به‌مقدار لازم

**طرز تهیه**

**مرحله اول: پیازها را آماده کنید**

پیازها را پوست بگیرید. به‌صورت حلقه‌های نازک برش بزنید. ضخامت حلقه‌ها را تا حد امکان یک‌دست نگه دارید تا همه پیازها تقریبا هم‌زمان نرم و طلایی شوند.

**مرحله دوم: پیازها را طلایی کنید**

۲ تا سه قاشق غذاخوری روغن زیتون را در یک تابه نسبتا بزرگ بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. پیازهای حلقه‌شده را اضافه کنید. پیاز را حدود ۱۰ تا ۱۲ دقیقه تفت دهید.بهتر است پیازها را در طول پخت چند بار هم بزنید تا به‌شکل یکنواخت نرم و طلایی شوند. اگر لبه‌های پیاز خیلی زود قهوه‌ای شد، حرارت را کم کنید. در پایان این مرحله، پیاز باید کاملا نرم و طلایی باشد، نه سوخته و خشک.

**مرحله سوم: تخم‌مرغ‌ها را اضافه کنید**

پیازهای طلایی را کمی در سطح تابه پخش کنید. با پشت قاشق چهار فضای کوچک میان آن‌ها ایجاد کنید. هر تخم مرغ را ابتدا در یک کاسه کوچک بشکنید، سپس داخل یکی از این فضاها بریزید. این کار باعث می‌شود در صورت خراب بودن تخم مرغ، بقیه مواد آسیب نبینند.

**مرحله چهارم: نیمرو را بپزید**

در تابه را بگذارید. اجازه دهید تخم مرغ‌ها با حرارت ملایم تا متوسط بپزند. زمانی که سفیده‌ها کاملا بسته شدند، میزان پخت زرده را بررسی کنید و براساس سلیقه خود تابه را از روی حرارت بردارید. استفاده از در تابه کمک می‌کند حرارت و بخار روی تخم مرغ را هم بپزد و بدون نیاز به برگرداندن نیمرو، سفیده روی زرده بهتر ببندد.

**مرحله پنجم: نیمرو پیاز را سرو کنید**

در پایان، نمک و فلفل سیاه را روی تخم مرغ‌ها بریزید. در صورت تمایل کمی جعفری تازه خردشده هم اضافه کنید. در نهایت نیمرو را بلافاصله همراه نان تازه سرو کنید.