

طرز تهیه املت اسفناج

در فصول مختلف سال و به ویژه پاییز و زمستان، در برنامه روزانه غذایی خود بعضی از تغییرات را لحاظ می‌کنیم که شامل گنجاندن خوراکی‌هایی در رژیم غذایی ما می‌شود که به بهبود ایمنی و در عین حال گرم نگه داشتن ما کمک می‌کند، از جمله چندین سبزی که در فصل زمستان تولید می‌شود، که اسفناج یکی از آنهاست.

املت اسفناج

اگر می‌خواهید از اسفناج در وعده صبحانه استفاده کنید، می‌توانید از آن املت درست کنید.

برای تهیه این املت، ۲ عدد تخم مرغ را با همزن بزنید و اسفناج تازه را در روغن زیتون تفت دهید تا پژمرده شود. با نمک، فلفل و کمی جوز هندی آن را مزه‌دار کنید. مخلوط تخم مرغ را روی اسفناج بریزید و بپزید تا سفت شود.

املت را از وسط تا کرده و گرم سرو کنید و با پنیر رنده شده و سبزی خرد شده تزئین کنید. یک املت مغذی و خوش طعم اسفناج در چند دقیقه آماده می‌شود.