

# طرز تهیه تخم مرغ رول و شیرین در خانه

پخت غذا با تخم مرغ از ساده ترین نوع دستورای آشپزی است کافی است کمی خلاقیت به خرج دهید تا غذایی ساده و در عین حال مقوی برای خود و خانواده درست کنید.

با درست کردن این دو نوع غذای تخم مرغی فرزندانان عاشق تخم مرغ می شوند.

## تخم مرغ رول

مدت زمان آماده سازی مواد: ۱۰ دقیقه

مدت زمان پخت: 30 دقیقه

تعداد: 5 نفر

### مواد اولیه:

پیاز متوسط: یک عدد

هویج متوسط: یک عدد

تخم مرغ: ۴ عدد

سفیده تخم مرغ: ۲ عدد

پودر پیاز و فلفل سیاه: مقدار اندکی

روغن زیتون: یک قاشق چای خوری

ژامبون گوشت ورقه ای: ۳۰۰ گرم

1. پیاز را خرد کنید و همراه با روغن زیتون تفت دهید.
2. هویج رنده شده را به پیاز اضافه کنید. سپس مقداری نمک، فلفل و پودر پیاز را به محتویات ماهیتا به اضافه کنید.
3. در یک طرف دیگر تخم مرغها را بشکنید. سپس نمک و فلفل را به آن

اضافه کنید. تخم مرغها رو هم بزنید تا کاملا یکدست شود و آن را داخل ماهیتابه بریزید.

**نکته:** برای تزیین غذا می توان از ژامبون استفاده کرد اما نباید حجم آن زیاد باشد.

## **تخم مرغ شیرین**

مدت زمان آماده سازی مواد: ۱۰ دقیقه

مدت زمان پخت: 30 دقیقه

تعداد: 3 نفر

### **مواد لازم:**

تخم مرغ: ۲ عدد

ماست یونانی: چهار قاشق غذاخوری

شکر نارگیل: یک قاشق غذاخوری

روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری

عسل: یک قاشق غذاخوری

### **طرز تهیه:**

1. زرده و سفیده تخم مرغ ها را از یکدیگر جدا کنید.
2. دو قاشق ماست یونانی و یک قاشق شکر نارگیل را به زرده تخم مرغ اضافه کنید.
3. سفیده تخم مرغ را در یک ظرف دیگر هم بزنید تا کف کند. سپس زرده و سفیده را با یکدیگر ترکیب کنید.
4. تابه را روی حرارت قرار دهید و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون درون آن بریزید. مواد اولیه را داخل تابه بریزید و صبر کنید تا مواد سفت شود.
4. املت را تا کنید و در ظرفی قرار دهید. سپس املت رژیمی را با دو قاشق غذاخوری ماست یونانی و بلوبری و گرانولا تزیین کنید

**نکته:** مقداری عسل روی تخم مرغ بریزید تا طعم آن شیرین شود.