4 وصفات الأومليت

يعد البيض من الأطباق التي لا تخلو على مائدة الفطور والعشاء، وصفات البيض كثيرة ولا تعد . تُقدم أهم المطابخ حول العالم العديد من وصفات البيض المختلفة.

لذلك نقدم لك 4 وصفات الأومليت :

1- أومليت البقدونس

المقادير:

- 6 بيض مخفوق
- 5 ملعقة صغيرة بقدونس مفروم
- ½ حزمة بصل أخضر مفروم
- 4 ملعقة صغيرة زبدة
- 1 ملعقة صغيرة نعناع مفروم
- 1 ملعقة صغيرة نعناع مجفف
- ملح
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. في وعاء عميق، تخلط جميع المكونات الا الزبدة.
2. في مقلاة، توضع نصف كمية الزبدة وتسخن.
3. يضاف نصف خليط البيض ، ويترك على نار متوسطة لينضج ثم يقلب على الجهة الأخرى.
4. تكرر الخطوات مع بقية المكونات، للحصول على طبقين من الأومليت.

2- أومليت الباذنجان

المقادير:

- 4 بيض
- 1 ثمرة باذنجان
- 1 بصلة
- 1 ملعقة صغيرة دقيق

- ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ½ ملعقة صغيرة قرفة بودرة
- 1 ملعقة صغيرة زبدة

طريقة العمل:

1. يغسل الباذنجان ويقشر ويقطع إلى قطع صغيرة.
2. يتبل الباذنجان بالملح، ويترك جانبًا.
3. يقطع البصل لشرائح رفيعة ، ثم يضاف للباذنجان ، ثم يصفى الخليط بعد نصف ساعة.
4. يخفق البيض مع الدقيق والتوابل والدقيق ، ثم يضاف خليط الباذنجان.
5. تسخن الزبدة في مقلاة ثم يضاف خليط البيض ، يترك على نار متوسطة لينضج ، ثم يقلب على الجهة الأخرى.

3- الشكشوكة بالحمص

المقادير:

- 8 بيض
- ¼ كوب زيت زيتون
- 1 بصلة مقطعة شرائح
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- 2 هالبينو مقطع
- 1 ½ كوب حمص مسلوق
- 2 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- ¼ كيلو طماطم مقطعة ومقشرة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 كوب جبنة فيتا مفتتة
- 1 ملعقة صغيرة بقدونس مفروم
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مفرومة

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن.

2. يوضع الزيت في قدر ويسخن على حرارة متوسطة.
3. يضاف البصل والثوم والهالبينو إلى القدر.
4. يترك الخليط على النار المتوسطة لمدة 5 دقائق مع التقليب.
5. يضاف الحمص والبابريكا والملح والكمون والطماطم والفلفل الأسود الى الخليط.
6. يترك المزيج على نار متوسطة لمدة 5 دقائق مع التقليب.
7. يرفع المزيج عن النار ، يترك حتى يبرد.
8. يخفق البيض ويضاف للمزيج مع الجبن الفيتا والكزبرة والبقدونس.
9. يصب مزيج البيض في صينية الفرن.
10. تدخل الصينية الى الفرن المحمى مسبقًا وتشوى لمدة 10 دقائق لتكسب اللون الذهبي.

4- الشكشوكة بالسبانخ

المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل مقطع شرائح
- ثمرة هالبينو مقطعة
- 4 فص ثوم مفروم
- ½ ملعقة صغيرة كزبرة
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 250 غرام سبانخ
- 2 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 6 بيض
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 ملعقة كبيرة جبنة فيتا

طريقة التحضير:

1. في قدر، يسخن زيت الزيتون على حرارة متوسطة.
2. يضاف البصل والهالبينو، ويترك المزيج على النار لحوالي 8 دقائق.
3. يضاف الثوم والكزبرةو الملح والقرفة مع التقليب.
4. يضاف السبانخ وعصير الليمون، تخفض الحرارة، يغطى القدر، ويترك لينضج لمدة 10 دقائق.

5. تفرد السبانخ في القدر مع صنع 6 فراغات، تكسر البيض بها.
6. يترك البيض لينضج على درجة حرارة منخفضة، مع تغطية القدر لمدة 5 دقائق.
7. بعد نضوج البيض، تضاف جبنة الفيتا ويتبل المزيج الفلفل الأسود.
8. يقدم الطبق ساخنًا.