

به نام خدا

بهترین صبحانه‌های ایران و جهان

مؤلف:

علی شاهمنصوری

(شف رایمون)

انتشارات ارسطو
(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۹

سرشناسه : شاهمنصوری، علی، ۱۳۷۸-
عنوان و نام پدیدآور : بهترین صبحانه‌های ایران و جهان /مولف علی
شاهمنصوری (شف رایمون).
مشخصات نشر : مشهد: ارسطو: سامانه اطلاع‌رسانی چاپ و نشر ایران، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۳۰۹ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲۴۰۰-۷
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : صبحانه
Breakfasts : موضوع
رده بندی کنگره : TX۷۳۳
رده بندی دیویی : ۶۴۱/۵۲
شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۷۸۸۶۴

نام کتاب : بهترین صبحانه‌های ایران و جهان
مولف : علی شاهمنصوری (شف رایمون)
ناشر : ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع‌رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۹
چاپ : مدیران
قیمت : ۱۰۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۴۰۰-۷
تلفن های مرکز پخش : ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست عناوین

- ۱- املت اسپانیایی ۱۴
- ۲- املت فرانسوی ۱۵
- ۳- املت ایتالیایی ۱۶
- ۴- املت مکزیکی ۱۷
- ۵- املت مدیترانه ای ۱۸
- ۶- املت تایلندی ۱۹
- ۷- املت گوجه فرنگی ۲۰
- ۸- املت هویج ۲۱
- ۹- املت سبزیجات ۲۲
- ۱۰- املت شکلات ۲۳
- ۱۱- املت کانتیری ۲۴
- ۱۲- املت ملانزد ۲۵
- ۱۳- املت استرامبل ۲۶
- ۱۴- تست فرانسوی ۲۷
- ۱۵- استرامبل تخم مرغ با اسفناج ۲۸
- ۱۶- بنی تخم مرغ ۲۹
- ۱۷- تخم مرغ دیم ۳۰
- ۱۸- سالاد پیچ ۳۱
- ۱۹- تخم مرغ هور ۳۲
- ۲۰- کرب ژامبون و پنیر ۳۳
- ۲۱- بیلند تخم مرغ ۳۵
- ۲۲- دلمه برگ مو برای صبحانه ۳۶
- ۲۳- کاپ کیک صبحانه ۳۸
- ۲۴- خاگینه بنی با پنیر و جعفری ۳۹
- ۲۵- صبحانه قارچ و گوشت ۴۰
- ۲۶- املت پنیر و قارچ ۴۲
- ۲۷- اسپیشال ۴۳
- ۲۸- کیک صبحانه تابه ای ۴۵
- ۲۹- شکلات صبحانه ۴۶
- ۳۰- املت روستایی ۴۷
- ۳۱- لقمه برشته ۴۸
- ۳۲- املت گوجه فرنگی و تن ماهی ۴۹
- ۳۳- املت رنگارنگ ۵۰
- ۳۴- املت فلفل سبز و سیب زمینی ۵۱
- ۳۵- املت گوجه فرنگی و ریحان ۵۲
- ۳۶- املت گوشت و پنیر و قارچ ۵۳
- ۳۷- املت اسفناج و پنیر ۵۴
- ۳۸- املت تنوری ۵۵

فهرست عناوین

- ۳۹- املت اسپانیایی نوع دوم ۵۶ ۵۸- ساندویچ صبحانه (دونات و نیمرو) ۷۹
- ۴۰- املت فنجانی ۵۷ ۵۹- املت تره فرنگی ۸۰
- ۴۱- کرپ توت فرنگی و موز ۵۸ ۶۰- قیقناق صبحانه ۸۱
- ۴۲- صبحانه گیاهی ۵۹ ۶۱- دونات مغزدار ایتالیایی ۸۲
- ۴۳- جوی دو سر پخته با نارگیل برشته ۶۰ ۶۲- نان باگت شکم پر ۸۴
- ۴۴- عدسی صبحانه ۶۲ ۶۳- صبحانه چند لایه سیسیلیایی ۸۵
- ۴۵- املت لقمه ای ۶۳ ۶۴- دیماج (صبحانه و عصرانه تبریز و قزوین) ۸۷
- ۴۶- املت صبحانه ۶۴ ۶۵- املت سوسیس و پنیر ۸۹
- ۴۷- کوکوی آویشن ۶۵ ۶۶- کاسرول سوسیس ۹۰
- ۴۸- نان صبحانه ۶۶ ۶۷- رول پنیر ۹۱
- ۴۹- دسر شکلات پاییزی ۶۸ ۶۸- پنیر با ماست ۹۳
- ۵۰- املت کیسه ای ۷۰ ۶۹- نان سیر ایتالیایی ۹۴
- ۵۱- راگوی فلفل و گوجه ۷۱ ۷۰- نان پنیر برای صبحانه مخصوص ۹۶
- ۵۲- املت در قالب ۷۲ ۷۱- رولت فرانسوی برای صبحانه ۹۷
- ۵۳- میکس گیاهخوار ۷۳ ۷۲- پنیک قلبی ۹۹
- ۵۴- توریتیلای اسپانیایی ۷۴ ۷۳- تخم مرغ گیاهی ۱۰۰
- ۵۵- کلوچه مربایی ۷۶ ۷۴- پای میوه ای صبحانه ۱۰۲
- ۵۶- کاناپ گردو ۷۷ ۷۵- رولت مربایی ۱۰۳
- ۵۷- کیسا دیای ۷۸ ۷۶- فرنی موز ۱۰۵

فهرست عناوین

- ۷۷- کرب برای صبحانه ۱۰۶ ۹۶- نان سیمیت ترکیه ای ۱۳۵
- ۷۸- پنیک موز ۱۰۷ ۹۷- کرب نوتلا و موز ۱۳۷
- ۷۹- نان اسفناج ۱۰۸ ۹۸- وافل ۱۳۹
- ۸۰- خوراک عدس و قارچ ۱۱۰ ۹۹- کرب ۱۴۱
- ۸۱- تخم مرغ شکم پر ۱۱۱ ۱۰۰- نان کرامیت خانگی صبحانه ۱۴۲
- ۸۲- پیتزا نیمرو ۱۱۲ ۱۰۱- کروسان گردویی ۱۴۴
- ۸۳- اشترودل صبحانه ۱۱۴ ۱۰۲- تست فرانسوی شکم پر ۱۴۶
- ۸۴- املت مکزیکی نوع دوم ۱۱۷ ۱۰۳- مافین صبحانه ۱۴۸
- ۸۵- باگت تخم مرغ ۱۱۸ ۱۰۴- گرانولا بار صبحانه ۱۵۰
- ۸۶- پنیک صبحانه ۱۲۰ ۱۰۵- املت گوجه کبابی ۱۵۲
- ۸۷- لقمه نان پنیر هندی ۱۲۱ ۱۰۶- رول املت خانواده با اسفناج و چدار ... ۱۵۳
- ۸۸- توپ پنیر و انگور و پسته ۱۲۴ ۱۰۷- املت روسی ۱۵۴
- ۸۹- بورک ترکیه (مخصوص صبحانه) ۱۲۵ ۱۰۸- شیر برنج کشمش یا بودینگ برنج به سبک ۱۵۵
- ۹۰- مافین استوایی ۱۲۶ جیمی الیور ۱۵۵
- ۹۱- کاسرول فرانسوی ۱۲۷ ۱۰۹- قیقاناخ یا خاکینه تبریزی نوع دوم ۱۵۶
- ۹۲- کاسه صبحانه ۱۲۹ ۱۱۰- املت کالباس و پنیر ۱۵۸
- ۹۳- باقلا پخته با سبزیجات ۱۳۰ ۱۱۱- املت قارچ و مارچوبه ۱۵۹
- ۹۴- املت دنور ۱۳۲ ۱۱۲- نان تخم مرغی ۱۶۰
- ۹۵- صبحانه انگلیسی ۱۳۳ ۱۱۳- تخم مرغ پخته شده در سس گوجه ... ۱۶۱

فهرست عناوین

۱۸۹	۱۳۳-املت دریایی	۱۶۲	۱۱۴-نان پیروک
۱۹۱	۱۳۴-پنکیک شکلات و دارچین	۱۶۴	۱۱۵- نان بن چیک
۱۹۳	۱۳۵-نان و سیب صبحانه کودک	۱۶۷	۱۱۶-شیرینی قارچی
۱۹۴	۱۳۶-نان رژیمی	۱۶۹	۱۱۷-نان زنبور عسلی
۱۹۶	۱۳۷-املت چیپس و پنیر	۱۷۰	۱۱۸- نان شیرمال ترکی
۱۹۷	۱۳۸-دسر تقلبی	۱۷۲	۱۱۹-املت اسفناج
۱۹۸	۱۳۹-ماست تزیین شده	۱۷۴	۱۲۰-املت گوشت و تخم مرغ
۱۹۹	۱۴۰-کسادیا (خوراک مکزیک)	۱۷۵	۱۲۱-املت هندی
۲۰۰	۱۴۱-اسموتی میوه یخ زده	۱۷۶	۱۲۲-املت پنیر
۲۰۱	۱۴۲-پیتزا مارگریتا صبحانه ای	۱۷۷	۱۲۳-تخم مرغ تند
۲۰۲	۱۴۳-غیش السرایا	۱۷۸	۱۲۴-تست کالباس و پنیر
۲۰۴	۱۴۴-کیک خرما و شیر عسلی	۱۷۹	۱۲۵-فلفلی صبحانه
۲۰۶	۱۴۵-پیراشکی گل رز	۱۸۰	۱۲۶-املت دانشجویی
		۱۴۶-املت قارچ و اسفناج و پنیر سوئیسی کاراملی	۱۸۱	۱۲۷-املت سبزیجات نوع دوم
۲۰۷	شده	۱۸۲	۱۲۸-فریتر میوه ، آجیل و برنج
۲۰۸	۱۴۷-رولت املت اسفناج و پنیر پیتزا	۱۸۳	۱۲۹-پنکیک پفکی با سس موز
۲۰۹	۱۴۸-املت اسفناج مکزیک	۱۸۴	۱۳۰-پای صبحانه
۲۱۱	۱۴۹-املت انار ترش و شیرین مازندرانی	۱۸۵	۱۳۱-فریتانا
۲۱۲	۱۵۰-املت تره فرنگی و اسفناج	۱۸۷	۱۳۲-تست فرانسوی با سس موز کارملی

فهرست عناوین

۲۳۶ ۱۷۰-املت مرغ	۲۱۴ ۱۵۱-املت تخم مرغ و پنیر
۲۳۷ ۱۷۱-املت مصری	۲۱۵ ۱۵۲-املت توت فرنگی
۲۳۸ ۱۷۲-املت پنیر و سبزیجات	۲۱۷ ۱۵۳-املت جگر مرغ یا بره
۲۳۹ ۱۷۳-املت پنیر و گوجه فرنگی	۲۱۸ ۱۵۴-املت خرما و گردو
۲۴۰ ۱۷۴-املت پیاز	۲۱۹ ۱۵۵-املت نخود فرنگی
۲۴۱ ۱۷۵-خاگینه قارچ	۲۲۰ ۱۵۶-املت بادمجان و گوجه فرنگی
۲۴۳ ۱۷۶-املت چینی	۲۲۱ ۱۵۷-املت سبزیجات غذای کودکان
۲۴۵ ۱۷۷-املت گوشت	۲۲۲ ۱۵۸-املت سوسیس و پیازچه
۲۴۶ ۱۷۸-فول ملامس (نوعی عدسی مصری) ...	۲۲۳ ۱۵۹-املت سیب زمینی
۲۴۷ ۱۷۹-کله پاچه	۲۲۴ ۱۶۰-املت شکر
۲۴۹ ۱۸۰-حلیم صبحانه (گندم)	۲۲۵ ۱۶۱-املت سیب زمینی و سبزیجات
۱۸۱-ساندویچ کره بادام زمینی، شکلات و	۲۲۶ ۱۶۲-املت عدس	
۲۵۱ موز	۲۲۸ ۱۶۳-املت فلفل و خامه
۱۸۲-تخم مرغ پخته شده در سس گوجه (صبحانه	۲۲۹ ۱۶۴-املت فلفل و پیاز	
۲۵۲ ایتالیایی)	۲۳۰ ۱۶۵-املت فلفل و ژامبون
۲۵۴ ۱۸۳-اسموتی ماست و شیر و توت فرنگی	۲۳۲ ۱۶۶-املت قارچ و پنیر و سبزیجات
۲۵۵ ۱۸۴-صبحانه تخم مرغ با جو دوسر	۲۳۳ ۱۶۷-املت قارچ و سبزی
۲۵۶ ۱۸۵-سالاد میوه با کینوا اسکویی	۲۳۴ ۱۶۸-املت قارچ و گوجه فرنگی آلمانی
۲۵۸ ۱۸۶-گرانولا بار شیر عسلی صبحانه	۲۳۵ ۱۶۹-املت مربا

فهرست عناوین

- ۱۸۷-باریتوس مکزیکی ۲۶۰
- ۱۸۸-فریتانای مکزیکی ۲۶۱
- ۱۸۹-فرنج تست (صبحانه فرانسوی) ۲۶۲
- ۱۹۰-اسموتی موز و بادام زمینی ۲۶۳
- ۱۹۱-املت ژاپنی (تاماگویاکی) ۲۶۴
- ۱۹۲-سوپ میسو (ژاپنی) ۲۶۶
- ۱۹۳-مناقیش = منئیش (صبحانه لبنانی) ... ۲۶۷
- ۱۹۴-مسبچه (صبحانه لبنانی) ۲۶۹
- ۱۹۵-شاک شوکا (املت تونسسی) ۲۷۰
- ۱۹۶-سوپ نودل ویتنامی = (فو) ۲۷۲
- ۱۹۷-جامبورادو (فیلیپین) ۲۷۴
- ۱۹۸-لبنه (ماست چکیده لبنانی) ۲۷۷
- ۱۹۹-تست سالمون دودی، تخم مرغ و اووکادو ۲۷۹
- ۲۰۰-خوراک تخم مرغ ۲۸۰
- ۲۰۱-ساندویچ صبحانه سولیکو ایرلندی ۲۸۱
- ۲۰۲-کوکوی کدو سبز و جو مخصوص ۲۸۲
- ۲۰۳-بوریتو صبحانه ۲۸۴
- ۲۰۴-گرانولا فندق و عسل ۲۸۵
- ۲۰۵-گرانولا ادویه سیب ۲۸۷
- ۲۰۶-گرانولا کره بادام زمینی ۲۸۹
- ۲۰۷-گرانولا کینوا ترد ۲۹۰
- ۲۰۸-بیسکویت گرانولا ۲۹۲
- ۲۰۹-بلغور جو با موز و کره بادام زمینی ۲۹۴
- ۲۱۰-جو پرک با انگور و کره بادام زمینی ... ۲۹۵
- ۲۱۱-جو دو سر پرک با انبه و نارگیل ۲۹۶
- ۲۱۲-جو دو سر پرک با شیر بادام و موز ۲۹۷
- ۲۱۳-جو دوسر پرک با شیر بادام و آناناس ۲۹۸
- ۲۱۴-جو دوسر پرک با توت فرنگی و عسل ۲۹۹
- ۲۱۵-جو دوسر پرک با شیر بادام و وانیل ۳۰۰
- ۲۱۶-جو دوسر پرک با توت فرنگی و پودر کاکائو ... ۳۰۱
- ۲۱۷-جو دوسر پرک با سیب و دارچین ۳۰۲
- ۲۱۸-جو دوسر پرک با بلو بری و تخمه آفتابگردان (رژیمی) ۳۰۳
- ۲۱۹-مافین ماست و نارگیل ۳۰۴
- ۲۲۰-تخم مرغ شیره (ایران = صبحانه مخصوص منطقه خراسان) ۳۰۶
- ۲۲۱-کیک لیمو با تخم خرفه ۳۰۷

توضیحی در مورد صبحانه

صبحانه یا ناشتا (در پارسی میانه : سور) اولین وعده غذایی است که در هنگام صبح خورده می شود ، وعده صبحانه معمولاً شامل یک یا چند نوع نوشیدنی (چای / قهوه / آب پرتقال و ...) ، لبنیات (پنیر ، خامه و ...) و غلات (نان ، برنج و ...) است که ممکن است با دانه های روغنی یا میوه نیز همراه شود . بسیاری از متخصصین تغذیه ف صبحانه را وعده بسیار با اهمیتی می دانند که در آغاز روز ، انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن را فراهم می کند .

افرادی که به طور منظم صبحانه می خورند ، چربی خون آنها به طور میانگین کمتر از افرادی است که عادت به مصرف صبحانه ندارند و از طرف دیگر آنهایی که صبحانه نمی خورند ، به احتمال زیاد در طول روز به خوردن غذاهای پر چرب که از نظر رژیم غذایی کم ارزش و بی ارزش اند روی می آورند و همین مسئله باعث بیمار شدن آنها می شود (از جمله دیابت و چربی خون). البته منظورمان از خوردن صبحانه ، صبحانه های سالم است . همه کودکان و بزرگسالان که صبحانه می خورند ، تجربه علائم گرسنگی مانند خستگی ، خواب آلودگی و بیقراری داشته اند که این خود منجر به کاهش بیشتر کارایی در کنار مسائل و مشکلات شخصی افراد می گردد.

مزایای مصرف صبحانه

- ذخیره انرژی برای انجام کارهای روزانه در شرایط عادی و شرایط خاص
- کمک به درک بهتر مفاهیم و انجام کار بهتر در طول روز و تمرکز بهتر برای انجام وظایف حساس (کمتر شدن حوادث)
- روشی بسیار عالی برای حفظ سلامتی و جلوگیری از افزایش وزن ، افرادی که صبحانه سالم می خورند کنترل بهتری بر روی جلوگیری از افزایش وزن خود دارند .
- یکی از بهترین روش ها برای تحریک روده و پیشگیری از یبوست (یکی از عوارض یبوست ابتلا به سرطان روده بزرگ یا کولون)
- افزایش متابولیسم (سوخت و ساز) بدن و مصرف بهتر انرژی برای فرد

صبحانه در ملل مختلف :

بریتانیا :

یک فنجانچای یا قهوه ، یک یا دو تکه نان تست ، شاید مقداری گوشت و تخم مرغ ، یک لیوان شیر .

هند :

ثر هند جنوبی ، هنگام صبحانه چیز هایی مثل (کیک برنجی) ، (وادا) ، (دوساس) ، (یونگال) که با مقداری (سامبر) داغ و دست کم یک نوع چاشنی دورچینی شده است مصرف می شود .

غنا :

صبحانه معمولاً شامل نوعی املت محلی ، یک نان بسیار شیرین و متراکم به نام نان شکری و چای است . گاهی اوقات نوعی فرنی در منزل طبخ و مصرف می شود ، در حالی که بسیاری از مردم صبحانه خود را از فروشندگان خیابانی خریداری می کنند . همچنین فرنی به نام tom brown (فرنی قهوه ای رنگ تهیه شده از ذرت بو داده) نیز مصرف می شود . در زمان معاصر ، یک وعده غذای محلی به نام waakye (برنج پخته شده در لوبیا) بسیار رایج است . مردم ترجیح می دهند ، این غذا را مانند دیگر وعده های غذایی کوچک از فروشندگان خیابانی بخرند .

صبحانه در ملل مختلف :

ایران :

در ایران ، انواع نان مسطح ، پنیر فتا ایرانی، کره ، انواع مختلفی مارمالاد سنتی و مربا ، عسل ، خامه یا سر شیر و چای داغ از آیتم های اصلی صبحانه های ایرانی است . سایر اقلام مانند خامه چرب ، گردو ، تخم مرغ سفت یا عسلی و املت نیز برای صبحانه محبوب هستند . ترجیحاً چای را با شکر شیرین می شود . یکی دیگر از صبحانه های محبوب و معروف ایرانی ها ، حلیم است که ترکیبی از گندم ، دارچین ، شکر و کره است که با گوشت بوقلمون / مرغ و گوسفند در همه جای کشور پخته می شود . از دیگر صبحانه های پر طرفدار ایرانی ها کله پاچه است که معمولاً در آخر هفته ها (پنج شنبه و جمعه ها) مخصوصاً در روز های سرد خورده می شود . (غذایی مقوی ، خوشمزه و سنگین است که از سر و ساق پاهای گوسفند تهیه می شود .)

مصر :

در مصر صبحانه سنتی غذایی با نام فولادمس (نوعی عدسی) است که شامل : باقلا آرام پخته شده (گاهی با عدس) در سس (مزه دار شده با روغن زیتون ، آب لیمو و سیر) ، غذایی به نام *** (شامل پنیر با گوجه فرنگی ، شوید یا جعفری ، فلفل سبز تند و روغن زیتون) فلافل ، تخم مرغ سرخ شده ، فتیر *** نوعی شیرینی مصری *** ، خامه با عسل (قشمله بالعسل) ، شیر قند یا ملاس با بخار ، مربا با خامه ، چای با شیر و غذای دیگر با نام ***

صبحانه

ما در این کتاب و در این بخش ، تعداد زیادی دستور صبحانه گفتیم که سعی شده است که متنوع و همچنین ناشناس باشد . البته نکته این که باید توجه کنید این است که بسیاری از دستور های گفته شده در این کتاب را می توانید در وعده های دیگر (مانند عصرانه) هم مصرف کرد و فقط برای صبحانه نیست . مانند املت ها که هم می توان در صبحانه مصرف کرد و هم به عنوان عصرانه ، البته در حجم زیاد تر می توان در وعده شام و نهار هم مصرف شود .



۱- املت اسپانیایی

گوجه فرنگی مربع خرد شده ۲ عدد بزرگ

نخود فرنگی ۱ پیمانه

پیاز مربع خرد شده ۱ عدد کوچک

لفل دلمه ای مربع خرد شده ۲ عدد (قرمز و سبز)

جعفری خرد شده ۳ قاشق غذا خوری

تخم مرغ ۳ عدد

تهیه :

ابتدا پیاز را تفت می دهیم بعد نخود فرنگی ، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای را اضافه می کنیم . جعفری و تخم مرغ را خوب مخلوط می کنیم و به مایع اضافه می کنیم . در تابه را می گذاریم تا املت پف کند .



۲- املت فرانسوی

سوسیس کوکتل حلقه شده ۳ عدد

نخود فرنگی پخته ۳ قاشق غذا خوری

لفل دلمه ای مربع خرد شده ۱ عدد کوچک

پنیر پیتزا رنده شده ۳ قاشق غذا خوری

تخم مرغ ۲ عدد

جعفری خرد شده ۱ قاشق غذا خوری

تهیه :

سوسیس و نخود فرنگی را سرخ می کنیم بعد فلفل دلمه ای را اضافه می کنیم. فلفل دلمه ای نباید زیاد سرخ شود. تخم مرغ ، پنیر و جعفری را به آنها می افزاییم و در تابه را می گذاریم تا املت آماده شود.



۳- املت ایتالیایی

سیب زمینی پخته شده و مربع خرد شده ۲ عدد متوسط

پیاز خرد شده ۱ عدد کوچک

ژامبون دودی مربع خرد شده ۱۰۰ گرم

پودر سیر ۱ قاشق غذا خوری

جعفری و پیازچه خرد شده ۱ پیمانه کوچک

تخم مرغ ۲ عدد

تهیه :

پیاز را با ژامبون تفت می دهیم . بعد از نرم شدن پیاز و سرخ شدن ژامبون ها ، سیب زمینی پخته ، جعفری و پیازچه را می افزاییم . بعد تخم مرغ را که جداگانه درون کاسه ای خوب به هم زده ایم روی مواد می ریزیم . پودر سیر را هم به تخم مرغ اضافه می کنیم .



۴- املت مکزیکی

سوسیس حلقه شده ۳ عدد

نخود فرنگی پخته ۲ قاشق غذا خوری

ذرت پخته ۲ قاشق غذا خوری

گوجه فرنگی رنده شده ۲ عدد متوسط

لفل تند حلقه شده ۲ عدد

تخم مرغ ۲ عدد

تهیه :

سوسیس ، نخود فرنگی و ذرت را سرخ می کنیم . فلفل ، گوجه فرنگی رنده شده و تخم مرغ را به بقیه مواد اضافه می کنیم و در ظرف را می گذاریم .



۵- املت مدیترانه ای

پنیر فتای مربع خرد شده ۱۰۰ گرم	پیاز مربع خرد شده ۱ عدد کوچک
زیتون بی هسته ۵۰ گرم	نخود فرنگی ۱ پیمانه کوچک
تخم مرغ ۳ عدد	گوجه فرنگی مربع خرد شده ۲ عدد کوچک

تهیه :

ابتدا پیاز را سرخ می کنیم ، به طوری که سبک شود و روی روغن قرار گیرد .
نخود فرنگی وزیتون را اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم و سپس گوجه
فرنگی را می افزاییم . ۳ عدد تخم مرغ را در سه جای مختلف تا به روی
سبزیجات می شکنیم و فضای بین تخم مرغ ها را با پنیر فتا پر می کنیم . در
ظرف را می گذاریم تا سفیده و زرده خود را بگیرند اما سفت نشوند . (زرده
نباید با سفیده مخلوط شود) .

(به دلیل پر انرژی بودن به خاطر زیتون و پنیر آن در یونان و قبرس صبحانه
مخصوص جهانگردان است)



۶- املت تایلندی

میگوی خرد شده ۵ عدد کوچک	پودر سیر ۱/۵ قاشق چای خوری
تخم مرغ ۲ عدد	جعفری خرد شده ۱/۵ قاشق غذا خوری
گوجه فرنگی ۱ عدد	جوانه گندم ۳ قاشق غذا خوری
لفل دلمه‌ای سبز خلالی شده ۱ عدد کوچک	

تهیه :

ابتدا جوانه گندم را به همراه پودر سیر و فلفل دلمه‌ای را تفت می‌دهیم. بعد میگو را اضافه می‌کنیم. کمی که جوانه نرم شد، تخم مرغ و جعفری را می‌زنیم و به آن اضافه می‌کنیم. جعفری خرد شده را روی آن می‌پاشیم و در تابه را می‌گذاریم صبر می‌کنیم تا املت مثل کیک پف کند. با گوجه فرنگی آن را تزئین می‌کنیم. (در صورت تمایل می‌توانیم گوجه فرنگی را رنده کنیم و با جوانه تفت دهیم)



۷- املت گوجه فرنگی

تخم مرغ ۲ عدد

گوجه فرنگی رنده شده ۳ عدد متوسط

کره ۵۰ گرم

شیر ۱/۳ استکان

تهیه :

گوجه فرنگی رنده شده را با تخم مرغ مخلوط می کنیم تا جایی که حبابی بزند. بعد هم شیر را آرام آرام به آن اضافه می کنیم . کره را در ماهیتابه آب می کنیم و مایه را درون آن می ریزیم. در ماهیتابه را می گذاریم تا سرخ شود.

