

Tự làm món omelets (trứng tráng) cho riêng bạn

Liều lượng nêu bên dưới dành cho bữa ăn của một người lớn. Dùng nhiều hơn nếu cần, và nhớ rằng cũng có thể bạn cần một cái chảo to hơn.

Những gì bạn sẽ cần: Bát để trộn, nĩa, chảo vừa, cái thìa vét, dầu xịt chống dính



Thành phần chính

+

Rau củ

1/2 đến 3/4 cup - Tươi/
Đông lạnh/Đóng hộp

+

Thực phẩm làm từ sữa

(Không bắt buộc)
1/8 cup

+

Chất đạm

1/4 cup

+

Gia vị

Cho vừa ăn

2 quả trứng
1 tbsp (muỗng canh) sữa
(không bắt buộc)
Muối và tiêu cho vừa ăn

Sơ chế: Bông cải xanh, rau củ đông lạnh, tỏi, nấm, hành, ớt chuông

Thêm vào sau cùng:
Rau củ đóng hộp, bắp, hành lá, rau củ, peas (đậu), spinach (rau bina), cà chua còn thừa hôm trước

... hoặc dùng bất kì rau củ nào bạn thích!

Phô mai cheddar, feta, provolone, queso fresco, ricotta, swiss

Beans (đậu), cá hồi đóng hộp, ham (thịt nguội), turkey bacon (thịt gà tây xông khói), xúc xích gà tây

Rau thơm (tươi hoặc khô): basil (húng quế), chives (hẹ), cilantro (ngò), parsley (mùi tây), thyme (xạ hương)

Gia vị: Tiêu đen, bột tỏi, paprika (bột ớt)

Thêm vào trên mặt:
Sốt cay, salsa, tajin

...hoặc bất kì rau thơm, gia vị, và đồ thêm vào trên mặt nào bạn thích!

Bạn có biết?

Nấu ăn với trứng rất phổ biến ở nhiều nền văn hóa khác nhau



Bạn có thể quen thuộc với frittatas, shakshuka, tortilla española, chilaquiles, và omurice. Chỉ có một số phiên bản mà trứng là nguyên liệu chính.

còn tiếp >

Hướng dẫn:

1. Tùy loại rau củ bạn dùng, sauté (áp chảo) chúng trước khi cho vào món trứng tráng. Nếu bạn muốn ăn sống, bạn chắc không cần phải áp chảo. Để chúng qua một bên
2. Thêm sữa vào trứng nếu bạn muốn. Đánh trứng thật đều, cho đến khi hỗn hợp được trộn đều hoàn hảo (lòng đỏ và lòng trắng không còn bị phân tách). Tùy chọn: trộn thêm rau thơm tươi và gia vị vào.
3. Đổ hỗn hợp trứng vào chảo có dầu ở nhiệt độ cao vừa đến cao. Khi trứng bắt đầu chín, dùng nĩa hoặc thìa vét để tách trứng khỏi thành chảo, cho hỗn hợp trứng còn sống chảy vào chỗ trống. Lặp lại bước này cho đến khi không còn hỗn hợp trứng sống nào nữa.
4. Tùy thuộc vào bạn muốn món trứng của bạn được nấu chín như thế nào, bạn có thể lật trứng qua mặt kia, như là bạn làm với pancake, để trứng chín cả hai mặt, trước khi bỏ thêm đồ ăn kèm. Hoặc nếu không lật trứng, thì hãy thêm các thành phần ăn kèm vào một mặt của trứng tráng trước khi gấp đôi nửa bên còn lại che phủ đồ ăn kèm.
5. Lùa trứng ra khỏi chảo vào đĩa của bạn. Rắc thêm bất kì rau thơm và gia vị nào bạn muốn.
6. Uh-oh... chưa thật sự thành thạo kỹ thuật làm món omelet (trứng tráng)? Không sao cả – chỉ cần biến nỗ lực của bạn thành món scrambled eggs (trứng khuấy) bằng cách trộn trứng và rau củ lại với nhau trong chảo!



Tổ chức này là nơi mang lại cơ hội bình đẳng cho mọi người.

Trẻ kén ăn? Tạo một quày làm trứng tráng để mọi người đều có thể chọn đồ ăn kèm trên bề mặt và hương vị riêng cho mình

Không có nhiều thời gian? Làm món trứng tráng của bạn trong lò vi sóng. Đổ hỗn hợp trứng đã đánh (để nghị sử dụng sữa cho kỹ thuật này) vào một cốc cà phê có dầu. Quay trong lò vi sóng trong vòng 30 giây sau đó khuấy các cạnh cho nó vào bên trong. Quay trong lò vi sóng lần nữa trong 20 giây, khuấy lần nữa. Tiếp tục thêm các lần 10-20 giây cho đến khi trứng chín hết. Thêm những đồ ăn kèm trên bề mặt mà bạn thích và thưởng thức! Sử dụng cùng kỹ thuật này cho hộp thủy tinh có thể dùng cho lò vi sóng để làm ra món trứng lớn hơn, phẳng hơn để kết hợp hoàn hảo cho món sandwich (bánh mì kẹp) cho bữa sáng.

Tim cách tiết kiệm tiền? Trứng là một thực phẩm đạm không đắt tiền mà có thể để được lâu trong tủ lạnh. Để tiết kiệm hơn, thêm vào món trứng tráng của bạn bất kì rau củ quả đông lạnh hoặc đông hộp nào mà bạn mua được với giá tốt. Món trứng tráng cũng là một cách hay để tận dụng những rau củ còn thừa thay vì lãng phí chúng!

Làm bữa ăn trở thành bữa sáng trên đường đi? Gói một cái tortilla nguyên cám quanh món trứng tráng và bạn đã có một bữa ăn mang đi.

Muốn chuẩn bị bữa ăn hoặc “nấu một lần cho hai lần ăn”?

Món frittata cơ bản là một món trứng tráng cỡ đại có thể được nướng trong lò hoặc chế biến trên bếp. Thức ăn thừa có thể được bảo quản trong tủ lạnh hoặc đông lạnh để sử dụng sau - điều này làm cho chúng trở thành bữa ăn được chuẩn bị sẵn hoàn hảo. Việc chuẩn bị rất giống với khi làm món trứng tráng, nhưng ở số lượng nhiều hơn. Để được hướng dẫn đầy đủ, hãy xem Cooking Matters - công thức Frittata của chúng tôi!