



荒川ゆうネット

荒川ぐるぐるグルメ **ペルシャ**

「イラン・トルコ・ウズベキスタン料理 レストランザクロ」アリさんに教わった家庭で出来る簡単サイドメニュー



ごはんとも食べても、
ナンにはさんでも美味しい家庭の味

クークーイェ・エスフェナジェ (イラン風ほうれん草オムレツ) の作り方

材料

ほうれん草	一束
卵	5~6個
サラダ油	大匙12~15杯(150g)
くるみ(1/8の大きさ)	大匙5杯
塩・胡椒	適量

- 1 ほうれん草を細かく刻み、水気を絞る。
- 2 卵を割り、塩・胡椒・ベーキングパウダー・くるみと混ぜあわせ ①を加える。
- 3 フライパンにサラダ油を十分に熱し、②を流し入れます。
中火にし均一に火が通るようにスプーンの裏で平らにします。
フライパンのふたを閉め、15分から20分くらい表面がかたくなるまで弱火で焼きます。
- 4 表面が固まり、焼き色がこげ茶になったら裏返し、さらに焼きます。
- 5 焼き上がったクークーイェ・エスフェナジェを丸い皿にのます。
お好みで、トマトケチャップやマヨネーズをかけてお召し上がりください。
- 6 最後に縦に8等分したトマトを飾るとおしゃれです。

応用編

ほうれん草の代わりにナスを使っても美味しく出来ます。

