

روش های مختلف نرم کردن فیله مرغ

12 شهریور 1404

فیله مرغ یکی از محبوب ترین و پرکاربردترین اجزای گوشت در آشپزی است.

همه ما می دانیم که مرغ یکی از منابع پروتئینی سالم و مغذی است که می تواند در انواع غذاها مورد استفاده قرار گیرد. اما برای تهیه یک وعده غذایی خوشمزه و لذت بخش، نرم بودن و طعم دار بودن گوشت مرغ اهمیت زیادی دارد.

چرا باید فیله مرغ را نرم کنیم؟

نرم کردن فیله مرغ چندین مزیت دارد:

بهبود طعم: گوشت نرم تر به راحتی طعم ادویه جات و سس ها را به خود می گیرد.
افزایش لطافت: مرغ نرم تر در دهان احساس بهتری ایجاد می کند و لذت بیشتری را به مصرف کننده می بخشد.

پخت یکنواخت: نرم کردن گوشت کمک می کند تا در حین پخت، گوشت به طور یکنواخت پخته شود و خطر خشک شدن آن کاهش یابد.

روش های مختلف نرم کردن فیله مرغ

استفاده از نمک

نمک یکی از ساده ترین و مؤثرترین روش ها برای نرم کردن گوشت است. با استفاده از نمک، می توانید رطوبت را به داخل گوشت منتقل کرده و آن را نرم تر کنید.

روش کار:

فیله های مرغ را در یک کاسه قرار دهید.

به ازای هر 450 گرم فیله، حدود یک قاشق چای خوری نمک اضافه کنید.

اجازه دهید فیله ها به مدت 15 تا 30 دقیقه در نمک بمانند.

سپس آن ها را با آب سرد بشویید و خشک کنید.

استفاده از ماست یا دوغ

ماست و دوغ حاوی اسید لاکتیک هستند که می تواند پروتئین های موجود در گوشت را تجزیه کرده و

آن را نرم تر کند. این روش همچنین طعم خاصی به فیله مرغ می دهد.

روش کار:

فیله های مرغ را در یک کاسه قرار دهید و به میزان کافی ماست یا دوغ بریزید تا تمام سطح فیله ها را بپوشاند.

اجازه دهید حداقل 1 تا 2 ساعت (یا بهتر، شب تا صبح) در یخچال بماند.

سپس مرغ را خارج کرده و روی حرارت بپزید.

استفاده از آبلیمو یا سرکه

اسید موجود در آبلیمو یا سرکه می تواند به نرم کردن گوشت کمک کند. این روش به ویژه برای مرغ هایی که به اندازه کافی تازه نیستند، مفید است.

روش کار:

فیله ها را در یک کاسه قرار دهید و به ازای هر 450 گرم فیله، حدود 2 قاشق غذاخوری آبلیمو یا سرکه اضافه کنید.

اجازه دهید برای 30 دقیقه تا 1 ساعت در یخچال استراحت کند.

سپس فیله ها را شسته و آماده پخت کنید.