

۶ روش نرم کردن چنجه و گوشت کبابی

18 شهریور 1404

نرم کردن گوشت کباب، یکی از مهم‌ترین نکاتی است که باعث می‌شود کباب شما طعم بهتری داشته باشد و راحت‌تر جویده شود.

استفاده از مواد اسیدی

مواد اسیدی نقش بسیار مهمی در نرم کردن گوشت دارند. این مواد با تجزیه پروتئین‌های گوشت، باعث می‌شوند که گوشت نرم‌تر و خوشمزه‌تر شود. موادی مانند آب لیمو، سرکه، آب نارنج، ماست و دوغ به ترد شدن گوشت کمک می‌کنند. ماست و دوغ به دلیل داشتن اسید لاکتیک، باعث نرم شدن گوشت می‌شوند و طعم ملایم و دلپذیری به آن می‌بخشند.

استفاده از آنزیم‌های طبیعی

میوه‌هایی مانند آناناس، کیوی و پاپایا حاوی آنزیم‌هایی هستند که به نرم شدن گوشت کمک می‌کنند. آنزیم‌های طبیعی موجود در این میوه‌ها به دلیل توانایی تجزیه پروتئین‌ها، نقش بسیار مهمی در نرم کردن گوشت دارند. این آنزیم‌ها با شکستن پیوندهای پروتئینی، باعث می‌شوند گوشت نرم‌تر و راحت‌تر جویده شود.

مهم‌ترین آنزیم‌های طبیعی برای نرم کردن گوشت عبارتند از:

بروملین: این آنزیم در میوه‌هایی مانند آناناس وجود دارد و یکی از قوی‌ترین آنزیم‌ها برای نرم کردن گوشت است. بروملین با تجزیه پروتئین کلاژن، باعث نرم شدن بافت گوشت می‌شود.
پاپائین: این آنزیم در میوه پاپایا یافت می‌شود و مانند بروملین، به تجزیه پروتئین‌ها کمک می‌کند.
اکتینیدین: این آنزیم در میوه کیوی وجود دارد و خاصیت نرم‌کنندگی گوشت دارد.

ادویه‌ها و گیاهان معطر



برخی ادویه‌ها مانند زنجبیل و زردچوبه، علاوه بر طعم‌دهی، خاصیت نرم‌کنندگی گوشت را هم دارند. البته اصلی‌ترین وظیفه ادویه‌ها، بخشیدن طعم و عطر دلپذیر به گوشت است. همچنین، ادویه‌ها می‌توانند ایجاد یک لایه محافظ روی گوشت، از خشک شدن بیش از حد آن جلوگیری کنند.

استفاده از گوشت کوب

وقتی با گوشت کوب به گوشت ضربه می‌زنید، فیبرهای بلند و سفت گوشت، کوتاه‌تر شده و به هم می‌پیچند. این عمل باعث می‌شود بافت گوشت نرم‌تر شده و مواد مرینیت بهتر به داخل آن نفوذ کنند. سعی کنید ضربه‌ها را به صورت یکنواخت و با فاصله مساوی به تمام قسمت‌های گوشت وارد کنید و گوشت‌های نازک‌تر را با ضربه‌های ملایم‌تر و گوشت‌های ضخیم‌تر را با ضربه‌های محکم‌تر بکوبید.

توجه: استفاده از گوشت کوب باعث می‌شود گوشت آب بیشتری از دست بدهد. بنابراین، بهتر است بعد از کوبیدن گوشت، آن را مرینیت کنید تا آب از دست رفته جبران شود.

سوراخ کردن گوشت

با چنگال یا سیخ، روی گوشت را سوراخ کنید تا مواد مرینیت بهتر به داخل گوشت نفوذ کنند. وقتی گوشت را سوراخ می‌کنید، مواد مرینیت (مانند آب لیمو، ماست، ادویه‌ها و ...) به راحتی به عمق گوشت نفوذ کرده و به نرم شدن آن کمک می‌کنند. علاوه بر این، سوراخ‌ها باعث می‌شوند حرارت سریع‌تر به مرکز گوشت برسد و در نتیجه گوشت زودتر پخته شده و خشک نشود.

استفاده از جوش شیرین

جوش شیرین با تغییر PH گوشت، باعث نرم شدن آن می‌شود اما استفاده بیش از حد آن می‌تواند طعم گوشت را تغییر دهد. همچنین، جوش شیرین به گوشت کمک می‌کند تا آب بیشتری را در خود نگه دارد. این امر باعث می‌شود گوشت هنگام پخت خشک نشود و آبدار باقی بماند. با این وجود، استفاده بیش از حد از جوش شیرین می‌تواند طعم گوشت را تلخ و صابونی کند و برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی گوشت را از بین ببرد. همچنین، مصرف بیش از حد جوش شیرین می‌تواند عوارض جانبی مانند نفخ،

اسهال و مشکلات گوارشی ایجاد کند.

برای هر کیلوگرم گوشت، حدود یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین کافی است. جوش شیرین را با آب ولرم مخلوط کرده و سپس گوشت را به این مخلوط آغشته کنید و گوشت را به مدت حداقل ۳۰ دقیقه و حداکثر ۲ ساعت در این مخلوط قرار دهید. قبل از پختن، گوشت را به خوبی بشویید تا طعم جوش شیرین از بین برود.