راهنمای پخت بلال در سرخ کن بدون روغن

23 شهریور 1404

قبل از شروع پخت بلال در سرخ کن بدون روغن، آماده‌سازی صحیح بلال نقش مهمی در نتیجه نهایی دارد. انتخاب بلال تازه و انجام مراحل اولیه به بهبود طعم و کیفیت کمک می‌کند.

انتخاب بلال مناسب

بلال‌های تازه با دانه‌های پر و پوست سبز روشن را انتخاب کنید.
از خرید بلال‌های خشک یا زردشده خودداری نمایید.
بلال‌های متوسط تا کوچک برای پخت یکنواخت در سرخ‌کن مناسب‌ترند.

اگر غذاساز دارید و به دنبار کاربرد غذاساز به صورت کامل هستید به شما پیشنهاد می کنیم حتما به مقاله مورد نظر سر بزنید.

مراحل آماده‌سازی بلال

برای آماده‌سازی بلال، این مراحل را دنبال کنید:

پوست و الیاف بلال را به‌طور کامل جدا نمایید.
بلال را به قطعات ۲ یا ۳ تکه تقسیم کنید تا به‌راحتی در سبد سرخ‌کن جا شود.
بلال‌ها را زیر آب سرد بشویید تا هرگونه آلودگی پاک شود.
با دستمال تمیز یا حوله، بلال‌ها را خشک کنید تا در هنگام پخت بخار اضافی تولید نشود.

مراحل پخت بلال در سرخ کن بدون روغن

راهنمای پخت بلال در سرخ کن بدون روغن شامل مراحل ساده‌ای است که حتی افراد مبتدی نیز می‌توانند به‌راحتی انجام دهند. با تنظیمات مناسب و رعایت نکات، بلالی ترد و خوشمزه خواهید داشت.

تنظیم سرخ‌کن بنس

سرخ‌کن را روشن کنید و دما را روی ۱۸۰ تا ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید.
تایمر را روی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قرار دهید، بسته به اندازه بلال‌ها.
سبد سرخ‌کن را با کاغذ روغنی بپوشانید (اختیاری) تا تمیزکاری آسان‌تر شود.

چیدمان بلال در سبد سرخ‌کن

بلال‌ها را به‌صورت یک لایه در سبد سرخ‌کن بچینید تا هوا به‌خوبی جریان داشته باشد.

از پر کردن بیش از حد سبد خودداری کنید تا پخت یکنواخت انجام شود.
در صورت تمایل، با قلم‌موی سیلیکونی مقدار کمی روغن زیتون روی بلال‌ها بمالید.

فرآیند پخت بلال

سرخ‌کن را روشن کنید و اجازه دهید بلال‌ها بپزند.
پس از ۷ تا ۱۰ دقیقه، سبد را بیرون بکشید و بلال‌ها را زیرورو نمایید.
در ۲ تا ۳ دقیقه آخر، می‌توانید ادویه‌هایی مانند نمک، فلفل، یا آویشن اضافه کنید.