

سرخ کردن سبزی قورمه سبزی به روش مادر بزرگها

27 اردیبهشت 1404

قورمه سبزی یکی از محبوبترین غذاهای ایرانی است که برای خوشمزهتر شدن این غذا باید سبزی آن را به خوبی در روغن سرخ کنید.

بهتر است بدانید که روغن مخصوص سرخ کردن نقطه دود بالاتری دارد و در حرارت زیاد پایدارتر است. روغنهای گیاهی مخصوص پخت و پز در دمای بالا میسوزند و از همین رو برای سرخ کردن گزینه مناسبی نیستند. اما سبزی قورمه سبزی را با چه روغنی سرخ کنیم؟ در ادامه می توانید با بهترین روغن ها برای سرخ کردن سبزی قورمه سبزی آشنا شوید.

سرخ کردن سبزی قورمه سبزی به روش مادر بزرگها

معمولا قدیمی ها برای سرخ کردن سبزی قورمه سبزی از روغن جامد استفاده می کردند و هیچ روغن دیگری را برای این کار مناسب نمی دانستند. اما بررسی های اخیر نشان می دهد که استفاده از این روغن ها مضر هستند و استفاده از آنها موجب گرفتگی عروق می شود.

هر چند هنوز هم بسیاری از قدیمی ها معتقد هستند که سبزی این غذا باید با روغن جامد سرخ شود، اما بهترین روغن برای سرخ کردن سبزی قورمه سبزی، روغن مایع گیاهی و روغن مخصوص سرخ کردنی است.

سرخ کردن سبزی قورمه سبزی به روش اصولی

اگر دوست دارید سبزی قورمه سبزی را مثل قدیمی ها حسابی سرخ کنید تا رنگ آن تیره شود، بهتر است از روغن مخصوص سرخ کردن برای این کار استفاده کنید. این روغن ها بهترین گزینه برای سرخ کردن سبزیجات با دمای زیاد هستند و بعد از سرخ کردن، کیفیت خود را از دست نمی دهند.

سرخ کردن سبزی قورمه سبزی به روش مدرن

اگر قورمه سبزی را به روش مدرن تهیه می کنید و تاکید بر سرخ کردن سبزی آن به مدت طولانی ندارید، بهترین گزینه برای شما روغن گیاهی مثل روغن زیتون و روغن کنجد است.

این روغن ها معمولا سالم تر از روغن سرخ کردنی هستند، اما نباید به مدت طولانی و در دمای بالا استفاده شوند و تنها برای تفت دادن سبزی قورمه به مدت کوتاه مدت مناسب هستند.