

بهترین دما برای تفت دادن سبزیجات

8 مرداد 1404

برای اینکه سبزیجات تفت داده شده خوشمزه ای داشته باشیم باید مدت زمان مناسب برای تفت دادن و آماده سازی آنها را بدانیم.

روش توصیه شده برای برشته کردن سبزیجات این است که دما را بین 350 تا 500 درجه فارنهایت تنظیم کنید. با این حال، دمای 400 درجه فارنهایت معمولاً برای برشته کردن سبزیجات ایده آل است.

مهم است که فر یا تابه را از قبل گرم کنید. اگر این کار را نکنید، سبزیجات به درستی تفت داده نمی شوند.

فر را به مدت 10 دقیقه روی دمای 400 تا 450 درجه فارنهایت قرار دهید و سپس سبزیجات را اضافه کنید. به این ترتیب سبزیجات شما این شانس را دارند که به درستی کاراملی شوند و ترد شوند.

مدت زمان ممکن است تغییر کند:

زیر 20 دقیقه

مارچوبه

فلفل دلمه ای

لوبیا سبز

قارچ

کدو حلوائی تابستانی

گوچه فرنگی

کدو سبز

حدود 20 تا 30 دقیقه

گل کلم

کلم بروکلی

رازیانه

حبه سیر

پیاز

نخود فرنگی

شلغم

چغندر

کلم بروکسل

هویج

ازگیل

سیب زمینی

کدو تنبل

سیب زمینی شیرین

قوانین رایج کباب کردن

از یک تابه خوب استفاده کنید. اگر ورقه پخت لبه دار محکمی دارید، راحت تر می توانید سبزیجات را کبابی کنید. یکی را انتخاب کنید که تا حد امکان بزرگ باشد تا در فر شما جا شود.

تابه را بیش از حد شلوغ نکنید. اگر سبزیجات شما روی هم قرار گیرند، بخار ایجاد می کند و این یک روش پخت کاملاً متفاوت است. اگر می خواهید سبزیجاتتان را قهوه ای کنید، اگر بخارپز شوند، این اتفاق نمی افتد. در صورت لزوم دو دسته درست کنید، اما سبزیجات زیادی را به یکباره در آن قرار ندهید.

سبزیجات را قبل از گذاشتن روی ورقه پخت در یک کاسه یا کیسه پلاستیکی داخل روغن بریزید. این باعث می شود یک پوشش یکنواخت روغن روی تمام قسمت های سبزیجات ایجاد شود. در تلاش برای پوشاندن سبزیجات از روغن زیاد استفاده نکنید.

سبزیجات (در صورت نیاز) را فقط زمانی که خوب و قهوه ای شده اند برگردانید. کاراملی کردن سبزیجات ممکن است زمان ببرد. اگر سبزیجات به تابه/فویل بچسبند، به زمان بیشتری نیاز دارند.