

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 کردنی 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 می‌توانید با بهترین روغن‌ها برای سرخ کردن سبزی قورمه سبزی آشنا شوید.

سرخ کردن سبزی قورمه سبزی به روش مادر بزرگ‌ها

معمولا قدیمی‌ها برای سرخ کردن سبزی قورمه سبزی از روغن جامد استفاده می‌کردند و هیچ روغن دیگری را برای این کار مناسب نمی‌دانستند. اما بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که استفاده از این روغن‌ها مضر هستند و استفاده از آن‌ها موجب گرفتگی عروق می‌شود.

هر چند هنوز هم بسیاری از قدیمی‌ها 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 قدیمی‌ها حسابی سرخ کنید تا رنگ آن تیره شود، بهتر است از روغن مخصوص سرخ کردنی برای این کار استفاده کنید. این روغن‌ها بهترین گزینه برای سرخ کردن سبزیجات با دمای زیاد هستند و بعد از سرخ کردن، کیفیت خود را از دست نمی‌دهند.

سرخ کردن سبزی قورمه سبزی به روش مدرن

اگر قورمه سبزی را به روش مدرن تهیه می‌کنید 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 روغن‌ها معمولا سالم‌تر 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.