

# نکات طلایی در سرخ کردن انواع غذا

اگر روغن به اندازه کافی داغ نشود، سریع به داخل ماده غذایی نفوذ و آن را چرب می کند. اگر روغن خیلی داغ شود، قبل از این که ماده غذایی به اندازه کافی بپزد، سطح آن خواهد سوخت.

1- روغن را تا حد دمای مطلوب سرخ کردن که ۱۹۰ درجه سانتی گراد است، داغ کنید، نه بیشتر و نه کمتر.

۲- سطح ماده غذایی را قبل از سرخ کردن آن، با یک لایه خمیر بپوشانید. این کار باعث می شود که روغن به داخل غذا نفوذ نکند و خیلی چرب نشود. در این حالت غذا با حرارت غیرمستقیم خواهد پخت.

۳- اگر روغن به اندازه کافی داغ نشود، سریع به داخل ماده غذایی نفوذ و آن را چرب می کند.

۴- اگر روغن خیلی داغ شود، قبل از این که ماده غذایی به اندازه کافی بپزد، سطح آن خواهد سوخت.

۵- قبل از سرخ شدن غذا به آن نمک نزنید، زیرا نمک آب موجود در ماده غذایی را بیرون می کشد، در نتیجه وقتی ماده غذایی را در روغن داغ قرار دهید، روغن داغ به اطراف می پاشد.

همچنین نمک، نقطه دود روغن را کاهش می دهد، در نتیجه روغن سریع تر تجزیه می شود. بعد از سرخ کردن غذا و هنگام خوردن، به آن نمک بزنید.

۶- اگر ماده غذایی را شسته اید یا آب دارد، مثل خلال سیب زمینی یا بادمجان، قبل از سرخ کردن کاملاً آن را خشک کنید، در غیر این صورت روغن به اطراف می پاشد.

۷- موقع سرخ کردن ماده غذایی، یک جا مقدار زیادی از آن را در ماهیتابه نریزید، چون این کار دمای روغن را کاهش می دهد و غذا دیرتر سرخ می شود.

۸- به مقدار کافی روغن در ماهیتابه بریزید، نه کم و نه زیاد.

۹- قبل از سرخ کردن غذا، ابتدا روغن را به میزان ۷ تا ۸ درجه بیشتر از دمای مطلوب سرخ کردن، حرارت دهید، ولی بیشتر از این مقدار نشود، زیرا ساختمان مولکولی روغن را خراب می کند.