

ترفندهای آشپزی سریع برای خانمهای شاغل

شما هم از خانمهای شاغل و خانه‌داری هستید که به اصطلاح با یک دست چند هندوانه بر می‌دارید و سعی می‌کنید همه آنها را سالم به مقصد برسانید؟ این روزها وضعیت تمام بانوان شاغل به همین صورت است. از یک طرف رسیدگی به امور داخل خانه و از یک طرف رسیدگی به کارهای بیرون باعث می‌شود تا [خانمهای شاغل](#) به دنبال راهکارهایی برای سرعت بخشیدن به کارهای روزانه باشند. یکی از کارهایی که برای اغلب بانوان زمانبر و البته بسیار مهم است، آشپزی است. داشتن سرعت عمل در تهیه غذای سالم و مقوی برای این دسته از بانوان بسیار حائز اهمیت است به همین دلیل در این مطلب پیشنهادهایی برای تان داریم تا با بهره‌گیری از آنها بتوانید در مدت زمان کوتاه‌تری آشپزی و غذای محبوتان را آماده کنید.

*** با این ترفند آب زودتر جوش می‌آید

بیشتر غذاها به آب جوشیده نیاز دارند. اگر قصد پخت غذایی دارید که باید مواد آن با آب جوشیده آبکشی کند و برای این کار عجله دارید کمی نمک به آب سرد اضافه کنید. با این روش آب زودتر جوش می‌آید.

*** پخت سریع‌تر برنج

اگر فرصت پختن برنج را ندارید و یا این‌که جزء بانوان شاغلی هستید که دوست ندارید از شب قبل برنج آماده کنید، می‌توانید با این راهکار برنج را سریعتر از همیشه آماده کنید. شما باید صبح یا شب قبل برنج را آبکش کنید. البته کمی آن را خام تر بردارید، سپس ته دیگ برنج را آماده کرده و برنج را داخل قابلمه بریزید و قابلمه را داخل یخچال قرار دهید، زمانی که به خانه برگشتید، کمی آب و روغن به برنج اضافه کنید و آن را دم کنید.

*** یخ زدایی سریع ماهی

بهترین روش باز شدن یخ ماهی، قرار دادن ماهی در درون شیر است. شیر طعم یخی ماهی را از بین می‌برد و به آن طعم تازگی می‌دهد.

*** نحوه پخت گوشت یخ زده

اگر فرصت کمی برای یخ زدایی گوشت دارید به این نکات توجه کنید. لازم نیست صبر کنید تا یخ آن باز شود. فقط کمی روغن در ته ظرف بریزید و گوشت را داخل روغن قرار دهید. درب ظرف را بگذارید و با حرارت کم اجازه دهید تا گوشت هم سرخ شود و هم یخ آن باز شود. البته برای مواقعی که یخ گوشت قبل از پخت نیاز به باز شدن دارد؛ آن را داخل آب گرم قرار دهید تا سریع تر یخ آن باز شود.

*** نمک را آخر کار اضافه کنید

نمک باعث می شود غذا دیرتر بپزد. اگر غذای تان خورشتی است که با گوشت قرمز آماده می شود بهتر است نمک را در آخرین مراحل کار به آن اضافه کنید. افزودن نمک در مراحل اولیه از مغز پخت شدن گوشت جلوگیری می کند.

*** پیاز سرخ شده داشته باشید

داشتن پیاز سرخ شده در فریزر یکی از نکاتی است که به [آشپزی](#) شما سرعت بیشتری می بخشد. البته حواس تان باشد که نهایت تا 6 ماه می توانید پیاز و سیر سرخ شده را در فریزر نگهداری کنید. اما اگر پیاز سرخ شده تازه را ترجیح می دهید می توانید از این راهکار برای سرعت بخشیدن به کارتان استفاده کنید. برای سرخ شدن سریع تر پیازها، نصف قاشق چای خوری نمک به روغن درون تابه اضافه کنید. با این کار پیازها سریع تر سرخ می شوند و طعم بهتری پیدا خواهند کرد.



*** تکنیک های پخت سریع حبوبات

بهترین راه این است که از قبل حبوبات پخته در فریزر داشته باشید اما اگر حبوبات پخته تان تمام شده و وقت خیس کردن حبوبات را

ندارید و برای پخت غذا عجله دارید، آنها را در قابلمه‌ای بجوشانید و برای گرفتن نفخ داخل آب جوش 1 عدد خیار کامل قرار بدهید و اجاره بدهید با هم بپزند. یک روش دیگر این است که از زیره استفاده کنید. در حین جوشیدن حبوبات مقداری زیره کامل را داخل کیسه‌ای پارچه ای قرار بدهید و در آن را ببندید و داخل قابلمه حبوبات قرار بدهید تا با هم بجوشند. این کار باعث از بین بردن نفخ حبوبات می‌شود.

برای زودتر پختن حبوبات می‌توانید از زودپز استفاده کنید. یک روش سریع دیگر برای پخت حبوبات این است که حبوبات را بشویید و داخل فلاسک بریزید و روی آن‌ها آب جوش بریزید و در فلاسک را ببندید. اجازه بدهید حداقل 12 ساعت تا یک شبانه روز به همین صورت باقی بماند.

***** سبزیجات سرخ شده را فریز کنید**

استفاده از سبزیجات سرخ شده آماده روش دیگری برای سرعت بخشیدن به آشپزی است. بادمجان سرخ شده و کبابی، سبزی کوکو و قرمه سبزی سرخ شده می‌تواند بسیار کمک‌حالتان باشد. اما خاطرتان باشد که نهایت ماندگاری این مواد 3 ماه است.

***** پخت سریع تر سیب زمینی**

برای پخت سریع تر سیب زمینی آنها را به قطعات کوچک تر خرد کنید و داخل آب جوش بریزید تا نیم پز شوند. اضافه کردن مقداری نمک به سیب زمینی در حال جوش، روند پخت آن را تسریع می‌بخشد. حالا می‌توانید سیب زمینی‌ها را سرخ کنید و یا از آن کوکو تهیه کنید.

***** روش پخت مرغ و گوشت دیرپز**

یک قاشق شربت خوری سرکه به آب غذا اضافه کنید. این کار موجب می‌شود تا گوشت شما سریعتر بپزد و در مدت کوتاه تری مغز پخت شود.