

# خشک کردن کیوی برای تهیه چیپس کیوی خانگی

فوت و فن "مادران و دختران" / میوه های خشک شده بخصوص چیپس کیوی یکی از تنقلات سالم و بسیار خوشمزه است.

خشک کردن کیوی بهترین روش نگهداری و حفظ خواص این میوه است. فرآیند خشک کردن مانع از بین رفتن فیبر و ویتامین سی موجود در کیوی است.

کیوی خشک دارای مقادیر زیادی ویتامین C است، به این صورت که ۱ عدد کیوی خشک از ۳ تا پرتقال بیشتر ویتامین C دارد. کیوی از غلظت خون می‌کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع سکتها نیز جلوگیری می‌کند.

چیپس کیوی را می‌توان به عنوان یک میان وعده مغذی و سالم مورد استفاده قرار داد و از نظر ارزش غذایی تفاوت چندانی با کیوی تازه ندارد. امیدواریم این چیپس خوشمزه را درست کرده و آن را جایگزین چیپس های بازاری کنید.

## آموزش خشک کردن کیوی

معمولا برش های میوه را با نور خورشید، در سایه، در میوه خشک کردن، روی شوفاژ و بخاری و یا در فر خشک می کنند.

### انتخاب کیوی

بهتر است برای تهیه کیوی خشک، از کیوی تازه رسیده و سفت با پوست کاملاً صاف استفاده کنید. اگر کیوی کال است، آن را برای مدتی در دمای محیط آشپزخانه قرار دهید تا برسد.

### آماده کردن کیوی

کیوی ها را بشویید تا آلودگی و میکروب روی پوست آن از بین برود.

کیوی ها را پوست کنده و با استفاده از چاقوی به صورت ورقه های نازک به ضخامت حدود نیم سانت برش بزنید.

برش ها را می توانید طولی یا عرضی بزنید.

گرفتن پوست کیوی اختیاری است.

### **خشک کردن کیوی روی بخاری یا شوفاژ**

در این روزهای سرد که شوفاژ و بخاری ها روشن هستند، می توانید علاوه بر گرم شدن، از حرارت آن برای تهیه میوه های خشک خانگی هم استفاده کنید و با یک تیر دو نشان بزنید.

داخل سینی کاغذ روغنی انداخته و کمی چرب کنید تا از نجسیدن میوه به کاغذ مطمئن شوید.

می توانید به جای کاغذ روغنی از فویل استفاده کنید که نیازی به چرب کردن هم ندارد.

برش های کیوی را روی کاغذ یا فویل بچینید و در صورت تمایل کمی نمک بپاشید.

سینی را روی بخاری یا شوفاژ گذاشته و حرارت را کم کنید.

حدود 3 روز طول می کشد تا کیوی ها کاملا خشک شوند.

چیپس کیوی را در ظروف در دار و در یخچال به مدت طولانی قابل نگهداری است.

از هر 5 کیلو کیوی حدود 500 گرم برگه به دست می آید.

### **آموزش تهیه چیپس کیوی با روش خشک کردن در آفتاب**

چون خشک شدن کیوی در آفتاب چند روز طول می کشد، در روزهای آفتابی برای این کار اقدام کنید.

می توانید ورقه های کیوی را با کمی فاصله روی پارچه نخی تمیز یا روی یک توری استیل ضد زنگ بچینید.

بهرتر است پارچه یا توری از سطح زمین فاصله داشته باشد تا هوا در زیر آن نیز جریان یافته و زودتر خشک شوند.

شب ها کیوی ها را به محلی سرپوشیده انتقال دهید، زیرا هوای خنک شب باعث ایجاد رطوبت در کیوی ها می شود.

روزی چند مرتبه کیوی ها را زیر و رو کرده و خشک شدن آنها را چک کنید.

هر وقت به قدر کافی خشک شدند به سایه انتقال دهید تا خنک شوند سپس کیوی ها را در ظرف در بسته و در محلی خشک و خنک نگهداری کنید.

### تهیه چیپس کیوی با دستگاه خشک کن

رشتهای کیوی را با فاصله روی سینی دستگاه خشک کن بچینید. دستگاه را روی حرارت ۱۳۵ درجه فارنهایت یا ۷۵ درجه سانتیگراد تنظیم کنید.

۵ الی ۱۲ ساعت طول می کشد تا ورقه های کیوی خشک شوند.

خشک کردن کیوی در فر

کف سینی فر کاغذ روغنی پهن کنید.

ورقه های کیوی را با کمی فاصله روی آن بچینید.

فر را روی درجه حرارت ۱۳۰ تا ۱۴۰ درجه فارنهایت روشن کنید.

سینی را در فر قرار داده و لای درب فر را باز بگذارید تا هوا جریان یابد و کیوی بهتر خشک شود.

هر دو ساعت یک بار سینی فر را بچرخانید تا کیوی ها به طور یکنواخت خشک شوند.

وقتی ورقه های کیوی بافتی چرمی پیدا کرده و تا حدی منعطف بودند، فر را خاموش کرده و اجازه دهید کیوی ها کاملاً خنک شوند.

کیوی ها را پس از خنک شدن در ظرف دردار پلاستیکی یا شیشه ای ریخته و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

### محل نگهداری چیپس کیوی

در صورتی که ورقه های کیوی کاملاً خشک شده باشند می توانید آنها را در ظرف در بسته در کابینت نگهداری کنید.

در صورتی که بافتی منعطف دارند و حاوی مقداری رطوبت هستند باید حتماً در یخچال نگهداری شوند.

استفاده از کیوی خشک شده در تهیه تزیین دسر و شیرینی

کیوی خشک شده را می‌توانید چند دقیقه در معرض بخار آب قرار دهید تا نرم شود و سپس در تهیه انواع کیک و کلوچه به کار برید.