

# راه های جلوگیری از وارفتن و دون شدن برنج

برنج یکی از غذاهای اصلی ایرانی ها است که در وعده شام و ناهار با انواع خورش، قیمه، قورمه سبزی، کباب، مرغ و... سرو می شود. گرچه کدبانوهای ایرانی مهارت زیادی در تهیه برنج به صورت آبکش، کته، دمپخت و... دارند اما برخی مواقع پیش می آید که برنج خرد می شود.

خرد شدن برنج دلایل مختلفی دارد که در ادامه این بخش از نمناک درباره علت خرد شدن برنج و راه های جلوگیری از خرد شدن برنج صحبت خواهیم کرد.

## علت های خرد شدن برنج

اگر شما هم در پخت برنج مشکل دارید و برنج ایرانی هنگام پخت خرد می شود، به علت باز شدن برنج از وسط توجه نمایید:

### طریقه نگهداری برنج

توصیه می شود برنج را در جای خشک و خنک نگهداری کنید، اگر محل نگهداری برنج مناسب نباشد و شما برنج را در آفتاب نگهداری نمایید، برنج آفتاب خورده خرد می شود. این برنج هنگام پختن خرد می شود و کیفیت اصلی خود را از دست می دهد.

### بی کیفیت بودن برنج

هنگام خرید برنج دقت نمایید و برنج را از مراکز معتبر خریداری کنید تا از کیفیت آن اطمینان کامل داشته باشید. کیفیت پایین برنج خریداری شده سبب می شود که برنج شما هنگام پخت خرد شود.



## هم زدن بیش از حد برنج

نکات پخت برنج را رعایت کنید و هنگام پختن برنج آن را بیش از حد هم نزنید. هم زدن بیش از حد برنج باعث شکسته و خرد شدن برنج می شود.

## شستن نادرست برنج

برنج را به روش درست بشویید، یعنی برنج را در یک قابلمه مناسب ریخته و زیر شیر آب بگیرید. اگر برنج دارای ناخالصی باشد روی آب قرار می گیرد و با چند بار شستشو پاک می شود. اگر برنج را هنگام شستن چنگ بزنید، این امر باعث شکستن و خرد شدن برنج می شود.

## خیساندن برنج با آب داغ

برنج را با آب خیلی سرد و آب داغ نخیسانید زیرا آب خیلی سرد و گرم به برنج شوک وارد کرده و برنج در فرآیند پخت خرد می شود. برای خیساندن برنج از آب ولرم استفاده نمایید.

## اضافه نکردن نمک هنگام خیساندن برنج

بسیاری از افراد می پندارند که نمک موجب خرد شدن برنج می شود اما باید در پاسخ به این سوال آیا نمک باعث خرد شدن برنج میشود؟ بگوییم هنگام خیساندن برنج حتماً به آن مقداری نمک بیافزایید زیرا نمک ترکیباتی در خود دارد که باعث محکم شدن بافت برنج شده و از وارفتنگی برنج جلوگیری می کند.

## برای دون شدن برنج چه کنیم؟

اگر می خواهید روش پخت برنج رستورانی را فرا بگیرید و همانند سرآشپه‌ها برنجتان قد بکشد و خرد نشود، برای جلوگیری از وارفتن برنج، دون شدن برنج راهکارهایی زیر را انجام دهید:

- برنج با کیفیت و مرغوب بخرید.
- برنج را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.
- برنج را به طریقه صحیح شسته و چنگ نزنید.
- برنج را با آب ولرم و نمک بخیسانید.
- در زمان پخت برنج بیش از حد هم نزنید.
- حواستان به مقدار جوشاندن برنج برای تهیه برنج آبکش باشد.

اگر برنج شما بیش از حد معمول جوش خورده بود، می توانید ۲-۳ قاشق غذا خوری آبلیمو به آن اضافه کنید تا برنج شما خراب نشود. اگر آب برنج کم باشد، دانه ها پخته نشده و برنج خرد می شود پس باید آب برنج مناسب باشد.