

روش های تازه ماندن کاهو

10 تیر 1404

کاهو یکی از سبزیجات دوست داشتنی و یک ماده مغذی پر از فیبر است. ولی می‌تواند به راحتی طراوت و تازگی خود را از دست داده و خراب شود.

طرز صحیح شستن و خشک کردن کاهو

برگ‌های کاهو را از یکدیگر جدا کنید. هر برگ به آسانی از قسمت سر جدا می‌شود. هر برگی را که جدا کرده‌اید در داخل سبد بگذارید.

نخست یک بار کاهو را برای برطرف کردن گل و لای و کاهش آلودگی از باکتری‌ها بشویید.

آنگاه ۱ فنجان سرکه سفید را با ۲ فنجان آب سرد در یک کاسه بزرگ بریزید و کاهو را به مدت ۱۰ دقیقه در محلول سرکه قرار دهید تاخیس بخورد و آنگاه به آرامی آن‌ها را به سبد انتقال دهید.

دو لایه حوله‌ی کاغذی روی میز پهن کنید و برگ‌های کاهو را روی حوله کاغذی بگذارید. آن‌ها را به طور لایه‌های جداگانه قرار دهید.

روی برگ‌ها را هم با حوله‌ی کاغذی دیگری بپوشانید تا به آهستگی آب آن گرفته و تا جایی که امکان دارد خشک شود.

تازه ماندن کاهو تا ۱ هفته

آسان‌ترین راه برای نگهداری طولانی مدت کاهو این است که آن را داخل نایلون قرار دهید تا به آن هوا و رطوبت نرسد. داخل نایلون چند عدد دستمال کاغذی بگذارید تا رطوبت موجود در نایلون را بگیرد و از پژمرده شدن برگ‌های کاهو پیشگیری کند.

نایلون کاهو را در یخچال به دور از میوه‌ها و سبزی‌های دیگر از جمله گوجه و سیب بگذارید. با این شیوه تا یک هفته کاهو کاملاً تازه می‌ماند.