

# مراحل فریز کردن بامیه به روش بلانچ کردن

**بامیه** یکی از صیفی جات خوش طعم تابستانی است که ارزش غذایی فراوانی دارد و از آن برای تهیه خورشت یا هر غذای دیگری استفاده می شود. بامیه نه تنها در تهیه غذاهای ایرانی کاربرد دارد بلکه در ترکیه، ژاپن و هند نیز از آن در طبخ غذاهای بسیاری استفاده می شود.

برای استفاده از خواص بسیار بامیه در تمام فصول سال، خانم های خانه دار این سبزی محبوب را به روش های مختلفی نگهداری و فریز می کنند تا در زمستان هم بتوانند از فواید آن بهره مند شوند.

## چه بامیه ای بخریم؟

- بامیه هایی با پوسته سبز رنگ بخرید.
- بامیه کهنه و آبکی نخرید.
- بامیه های ترد و کوچک را خریداری کنید.
- بامیه را بو کنید، پوسته تازه بامیه باید دارای بوی خوب و طبیعی باشد.
- از خرید بامیه های بیش از حد رسیده و لکه دار و بسیار نرم خودداری کنید.

## روش فریز کردن بامیه

### مراحل فریز کردن بامیه به روش بلانچ کردن

#### بامیه ها را بشویید:

بامیه های تازه و کوچکی را که تهیه نموده اید را یکی دو دقیقه، در محلولی از آب و سرکه سفید قرار دهید. اسید سیتریک موجود در سرکه، سبب کشته شدن باکتری ها و از بین رفتن بقایای به جا مانده از آفت کش ها و یا سموم شیمیایی می شود. سپس بامیه ها را با آب تمیز بشویید.

## ساقه بامیه ها را جدا کنید:

ساقه بامیه را ببرید اما ساقه را طوری کوتاه نکنید که آسیبی به غلاف های بذری بامیه وارد شود و دانه ها یا همان بذر های داخل بامیه، دیده شود.

## بامیه ها را بلانچ کنید:

مقداری آب در یک قابلمه مناسب، بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید، بامیه ها را داخل آن بریزید و بگذارید 3 الی 4 دقیقه در آن بماند. مقدار ماندن بامیه ها در آب به سائز آنها بستگی دارد، سپس بامیه ها را از قابلمه خارج کنید. این کار، سبب توقف فعالیت آنزیم ها و حفظ رنگ، طعم و عطر بامیه ها برای مدت طولانی تر می شود.

حالا همانطور که در نمناک میخوانید بامیه ها را داخل آب کاملاً سرد بریزید و پس از چند دقیقه، آبکش کرده تا آب اضافی آن ها خارج شود. انجام این کار سبب می شود بامیه ها از نظر رنگ و لعاب طاهری، خوب به نظر آیند.

## بامیه ها را فریز کنید:

روی یک سینی فلزی تکه های بامیه را بریزید و داخل فریزر قرار دهید تا بامیه ها یخ بزنند، سپس بامیه های یخ زده را خارج کرده، درون کیسه فریزر ریخته و دوباره به فریزر برگردانید.

با این روش می توانید یک سال بامیه ها را درون فریزر نگهداری کنید.