

6 أخطاء شائعة تجنبيها عند قلي الأطعمة



الأربعاء 21 مارس 2018 12:03 م

تحظى الأطعمة المقلية بشعبية كبيرة بين الكبار والصغار، رغم التحذيرات المستمرة من مخاطر الإكثار منها، وتقع العديد من ربات المنازل في أخطاء خلال عملية القلي، تتسبب في إفساد الأطعمة، أو في زيادة مخاطرها الصحية

1- استخدام الزيت الخاطئ
ينصح باستخدام زيت قلي يملك نقط احتراق عالية، وهي النقطة التي يبدأ الزيت عندها بالانحيار، إذ تتغير جودة الزيت ونكهته، وتنعكس على نكهة الأطعمة المقلية

2- إعادة استخدام الزيت دون تصفية
يمكن إعادة استخدام الزيت مرة أخرى، لكن من الضروري تصفيته، حيث إن الزيت الذي يحتوي على شوائب، يعطي أطعمة بلون داكن ونكهة غير مرغوبة

3- القلي على حرارة عالية جداً أو منخفضة جداً
يجب تجنب قلي الأطعمة على حرارة عالية بشكل كبير أو منخفضة، إذ يمكن للحرارة العالية أن تحرق الأطعمة، في حين أن القلي على حرارة منخفضة، يؤدي إلى امتصاص الأطعمة للكثير من الزيت

4- وضع كمية كبيرة من الأطعمة
ينصح بتجنب وضع كمية كبيرة من الأطعمة في زيت القلي، لتجنب التصاق بعضها ببعض، إضافةً إلى خفض درجة حرارة الزيت

5- قلي قطع كبيرة من الطعام
من الأفضل وضع قطع صغيرة من الطعام في المقلدة، فقلي قطع كبيرة يمكن أن يؤدي إلى نتائج غير مقبولة، ولا تنضج الأطعمة من الداخل

6- مراقبة المقلدة
يفضل مراقبة المقلدة لتجنب الحوادث الخطيرة، خاصةً أن الزيت يمكن أن يحترق في أقل من ثانية عند الإفراط في التسخين