

چطور از سیاه‌شدن سیب‌زمینی جلوگیری کنیم؟



اگر شما بعد از پوست‌گرفتن سیب‌زمینی از سیاه‌شدنش کلافه می‌شوید خوب است بدانید با رعایت چند روش ساده می‌توانید رنگ طبیعی سیب‌زمینی را حفظ کنید و از خوردنش لذت ببرید.

چرا سیاه می‌شود؟

سیب‌زمینی حاوی مقدار زیادی نشاسته و همچنین آنزیمی به نام «پلی فنول اکسیداز» است که پس از قرارگیری در معرض هوا با اکسیژن ترکیب شده و سیاه می‌شود.

چه باید کرد؟

۱ از آب کمک بگیرید: در این روش شما باید سیب‌زمینی‌های خردشده را در یک ظرف پر شده با آب سرد قرار دهید. قرار گرفتن سیب‌زمینی داخل آب سرد از فرایند اکسیداسیون جلوگیری می‌کند و می‌توانید به مدت یک روز آنها را داخل آب سرد در یخچال نگهداری کنید.

آلبیمو را دست کم نگیرید:

برای جلوگیری از سیاه‌شدن سیب‌زمینی‌های خردشده، می‌توانید از آلبیمو یا سرکه استفاده کنید. این روش باعث تغییر PH سیب‌زمینی‌ها و جلوگیری از اکسیداسیون می‌شود.

آب‌نمک را امتحان کنید:

یک ظرف بزرگ آب سرد و یک قاشق چای‌خوری نمک بریزید سپس سیب‌زمینی‌های خردشده را به کاسه اضافه کنید و هم بزیند تا نمک در آب حل شود و سیب‌زمینی‌ها داخل آب فروروند. آب‌نمک باعث تازه‌تر ماندن سیب‌زمینی‌ها می‌شود.

در کیسه نگه دارید:

سیب‌زمینی‌های برش داده‌شده را در یک کیسه و کیوم بریزید و سپس هوای داخل کیسه را با فشار خارج کنید. این کار باعث می‌شود که سیب‌زمینی‌ها با اکسیژن در تماس نباشند و اکسیداسیون رخ ندهد.

عجله نکنید:

سیب‌زمینی‌ها را بلافاصله بعد از خرد کردن بریزید تا سیاه نشود. اگر وقت ندارید سیب‌زمینی‌ها را قبل از یخچال بفرستید و خرد کنید، می‌توانید از روش‌های دیگری برای جلوگیری از سیاه‌شدن آنها استفاده کنید.

گاهی اوقات ما از یختن پیتزا به خاطر سختی تهیه و درست کردن خمیر آن منصرف می‌شویم یا می‌خواهیم یک مدل پیتزای جدید بدون استفاده از خمیر را امتحان کنیم. برای تهیه این نوع از پیتزاها بهترین ماده غذایی، سیب‌زمینی به‌عنوان غذایی سالم است. دستور یخت چند مدل پیتزا حتی بدون نیاز به فر را زهرای کابلی، مربی آشپزی ارائه داده است.

درتابه و بدون فر می‌توان پیتزایی با ماده اولیه سیب‌زمینی درست کرد

کش لقمه‌های خانگی

پیتزا سیب‌زمینی ساده

روش تهیه
۱. سیب‌زمینی را خلالی درشت خرد می‌کنیم و ۱۵ دقیقه در آب سرد قرار می‌دهیم تا نشاسته‌اش خارج شود.
۲. پس از خارج کردن سیب‌زمینی از آب، آن را با دستمال به خوبی خشک می‌کنیم، سپس مقداری روغن داخل تابه‌ای می‌ریزیم و سرخ می‌کنیم.
۳. حین سرخ کردن سیب‌زمینی‌ها، فر را با دمای ۱۸۰ درجه روشن می‌کنیم تا زمان آماده‌شدن پیتزا کاملاً گرم شود.
۴. سیب‌زمینی‌های سرخ‌شده را مرتب داخل ظرف پیتزا می‌چینیم و سپس پیتزا یا سس کچاپ را روی سیب‌زمینی‌ها می‌ریزیم. حالا کالباس مرغ را هم خلالی ریز خرد کرده و روی مواد پخش می‌کنیم.
۵. در مرحله آخر، پنیر پیتزا و برسی تزیین فلفل دلمه‌ای رنگی و قارچ روی پنیر پیتزا می‌ریزیم. در ادامه ظرف را ۲۰ تا ۲۵ دقیقه درون فر قرار می‌دهیم تا پیتزا آماده شود.

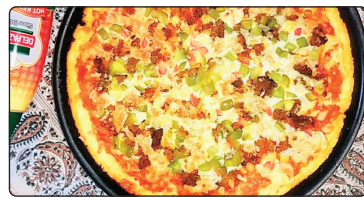
نکته
برای تهیه این پیتزای خوشمزه روی گاز می‌توان یک تابه مناسب را کمی چرب کرد سپس مواد پیتزا را به ترتیب درون تابه ریخت.

مناسب همه رده‌های سنی
زمان پخت یک ساعت
مواد لازم
● سیب‌زمینی: ۴ عدد درشت ● کالباس مرغ (اختیاری): ۲۰۰ گرم ● پنیر پیتزا: ۲۰۰ گرم ● سس پیتزا: یک قاشق غذاخوری ● آویشن و روغن: به میزان لازم ● نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم



پیتزا با سیب‌زمینی رنده شده

مناسب کودکان و بزرگسالان
زمان پخت یک و نیم ساعت
مواد لازم
● سیب‌زمینی متوسط: ۴ عدد ● پنیر پیتزا: ۱۵۰ گرم ● سینه مرغ متوسط: یک عدد ● پیاز: یک عدد ● سیر تازه: یک حبه ● فلفل دلمه‌ای: نصف یک عدد ● قارچ تازه: یک دوم پیمانه ● سس کچاپ: ۲ قاشق غذاخوری ● آویشن: یک قاشق چای‌خوری ● نمک: یک قاشق چای‌خوری ● فلفل: یک قاشق چای‌خوری ● زردچوبه: یک دوم قاشق چای‌خوری



روش تهیه
۱. سینه مرغ را با پیاز، نمک و زردچوبه و دوپیمانه آب می‌پزیم.
۲. سیب‌زمینی را ریز کرده، آب آن را گرفته و در ماهیتابه تفت می‌دهیم. رنگ سیب‌زمینی که تغییر کرد به آن نمک و فلفل و زردچوبه اضافه می‌کنیم و سیب‌زمینی را کف ماهیتابه تخت می‌کنیم.
۳. سس کچاپ و سیر رنده شده را روی لایه سیب‌زمینی می‌ریزیم. مرغ را ریش‌ریش کرده و روی لایه سس می‌ریزیم. سپس پنیر موزارلا را روی مرغ می‌ریزیم و پخش می‌کنیم.
۴. قارچ و فلفل دلمه‌ای را تفت می‌دهیم تا آب قارچ گرفته شود سپس به پیتزا اضافه می‌کنیم.
۵. در پایان یک لایه پنیر پیتزا روی پیتزا ریخته و مقداری نمک، فلفل و آویشن اضافه می‌کنیم. در قابلمه را با دم کنی می‌بندیم تا با حرارت ملایم بپزد. ۳۵ تا ۴۰ دقیقه بعد پیتزای ما حاضر است.

نکته
می‌توانید این پیتزا را درون فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه هم درست کنید.

پیتزا سیب‌زمینی تابه‌ای

مناسب کودکان و بزرگسالان
زمان پخت یک و نیم ساعت
مواد لازم
● سیب‌زمینی متوسط: ۲ عدد ● گوشت چرخ‌کرده: ۳۵۰ گرم ● پنیر موزارلا: ۳۰۰ گرم ● فلفل دلمه‌ای: یک عدد ● تخم‌مرغ: ۳ عدد ● پیاز متوسط: یک عدد ● گوچه‌فرنگی: یک عدد ● نمک: ۲ قاشق مرباخوری ● فلفل سیاه: یک قاشق چای‌خوری ● زردچوبه: یک قاشق چای‌خوری ● پاپریکا: یک قاشق چای‌خوری

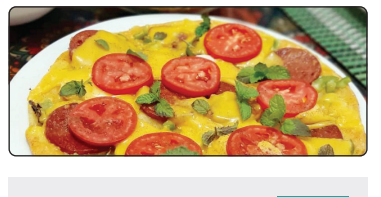


روش تهیه
۱. تخم‌مرغ‌ها را هم زده و به آن نمک، فلفل و پنیر موزارلا اضافه می‌کنیم.
۲. پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم. گوشت چرخ‌کرده اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم تا مخلوط شوند. وقتی حالت چسبندگی گرفت نمک و فلفل اضافه می‌کنیم.
۳. سیب‌زمینی‌ها را حبه قندی (مکعبی) خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم. ترکیب گوشت چرخ‌کرده را درون ماهیتابه ریخته و با روغن تفت می‌دهیم تا تغییر رنگ دهد.
۴. سیب‌زمینی‌های مکعبی را کف ماهیتابه می‌ریزیم تا تمام سطح ماهیتابه را پر کند. ابتدا ترکیب تخم‌مرغ و سپس گوشت چرخ‌کرده را روی سیب‌زمینی‌ها می‌ریزیم.
۵. گوچه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای نگینی را روی سطح پیتزا می‌ریزیم. در قابلمه را می‌بندیم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا پنیر آب شود و تخم‌مرغ بپزد. بعد از ۱۰ دقیقه پیتزا حاضر است. آن را برش می‌زنیم و سرو می‌کنیم.

نکته
در این شیوه پخت از تابه مناسب برای پخت استفاده کنید تا نجسید.

پیتزا سیب‌زمینی گوجه‌ای

مناسب بزرگسالان
زمان پخت یک ساعت و نیم
مواد لازم
● سیب‌زمینی: ۴ عدد متوسط ● فلفل دلمه‌ای: یک عدد ● سوسیس: ۲ عدد ● روغن: به میزان لازم ● رب گوجه‌فرنگی یا سس کچاپ: به میزان لازم ● گوچه‌فرنگی: یک عدد ● پنیر پیتزا: به میزان لازم ● نمک، فلفل و آویشن: به میزان لازم



روش تهیه
۱. سیب‌زمینی‌ها را به صورت حلقه‌های نیم‌سانت برش می‌زنیم. در این حین فر را روی ۱۸۰ درجه تنظیم کنید.
۲. با استفاده از یک برس آشپزخانه روی سطح سیب‌زمینی‌ها روغن یا کره آب‌شده بزنید. کمی نمک هم روی برش‌های سیب‌زمینی بپاشید.
۳. برش‌های آغشته به روغن و نمک سیب‌زمینی را درون سینی در طبقه میانی فر بگذارید تا مغز پخت شوند. حین پخت سیب‌زمینی‌ها، گوچه فرنگی، سوسیس و فلفل دلمه‌ای نگینی خرد کنید.
۴. درون یک کاسه رب گوجه فرنگی یا سس کچاپ، روغن زیتون، نمک، آویشن و فلفل بریزید. حالا تمامی مواد را به آرامی با هم مخلوط کنید. سطح سیب‌زمینی‌های پخته و آماده شده را به سسی که تهیه کرده‌اید، آغشته کنید و سپس مواد را به همراه پنیر پیتزا بریزید.
۸. مجدداً سینی را درون فر به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قرار دهید.

نکته
به محض اینکه پنیر پیتزاها آب شده‌اند، قسمت گریل فر را روشن کنید و اجازه دهید که سطح روی آنها به خوبی خوش‌رنگ و طلایی شود.