به هیچ عنوان هنگام پخت سیب زمینی این اشتباه را مرتکب نشوید!

بسیاری از ما سیب زمینی را به روشی اشتباه طبخ می‌کنیم که موجب از دست رفتن فوائد آن می‌شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، از العهد نیوز، پخت سیب زمینی کار بسیار ساده‌ای است، اما اغلب ما حین انجام این کار مرتکب خطای بزرگی می‌شویم که نتیجه‌اش از دست رفتن عمده مواد مغذی آن است. خطایی که از آن صحبت می‌کنیم انداختن سیب زمینی‌ها در آب سرد و انتظار برای جوشیدن آب و پختن آنهاست. سالم‌ترین روش برای این کار انداختن سیب‌زمینی‌ها به صورت خام در آب جوش آمده است و فقط باید هنگام نرم شدنشان، کمی نمک به آن‌ها اضافه کنیم.

سیب زمینی‌های کوچک و تازه باید خوب پوست گرفته و شسته شوند و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه با حرارت متوسط درون آب جوش آمده بمانند. اما سیب زمینی‌های کهنه‌تر باید با پوست در آب جوشانده شوند، زیرا پوست آن‌ها سرشار از مواد مغذی است. اگر هم قصد پوست کندن آن را دارید باید تا حد امکان لایه نازکی از روی آن برداشته شود.

فراموش نکنید که سیب زمینی جزو گیاهان ریشه‌ای است که از منابع عالی برای ویتامین سی، منیزم، کلسیم، آهن، منگنز، ید، سدیم و

گوگرد محسوب می‌شود.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت