

اسرار سرخ کردن بادمجان با کمترین مقدار روغن



در این مقاله دو راه به شما معرفی می‌کنیم که با کمترین مقدار روغن بتوانید بادمجان را سرخ کنید.

بادمجان یکی از خوشمزه‌ترین سبزیجاتی است که حتی سرخ کرده آن هم یکی از غذاهای لذیذ است. یکی از اشکالات اصلی بادمجان جذب بالای روغن در هنگام سرخ شدن است. در این مقاله دو راه به شما معرفی می‌کنیم که با کمترین مقدار روغن بتوانید بادمجان را سرخ کنید.

چه کنیم بادمجان هنگام سرخ شدن روغن کمتری استفاده کند؟

بادمجان خوراکی مطبوع و خوشمزه‌ای است. بادمجان سرخ شده با این که مثل اسفناج، روغن به خود جذب می‌کند همراه با نان می‌تواند خوشمزه‌ترین وعده غذایی باشد، اما در ادامه برای سالم‌تر بودن نحوه پخت این غذا به دو روش اشاره می‌کنیم:

روش اول سرخ کردن بادمجان با کمترین مقدار روغن

ابتدا در یک قابلمه آب بریزید و بگذارید به جوش بیاید، کمی روغن و نمک به آن اضافه کنید (مثل ماکارونی) سپس بادمجان‌ها را داخل آب جوش بریزید و بعد از پنج دقیقه آبکش کنید و در نهایت بادمجان‌ها را سرخ کنید.

روش دوم سرخ کردن بادمجان با کمترین مقدار روغن

بادمجان را پوست بگیرید و برش بزنید. سپس در ماهیتابه بچینید و کمی نمک روی آن‌ها بپاشید و حدود نصف استکان آب به آن اضافه کنید. در صورتی که بادمجان‌ها نازک برش داده شده مقدار آب کمتری بریزید، در ماهیتابه را بگذارید تا با حرارت ملایم بپزد. زمانی که آب به خورد بادمجان رفت و بادمجان نرم شد، یکی دو قاشق روغن و اندکی زردچوبه به آن اضافه کنید و بگذارید سرخ شود.