

چگونه سبزی‌ها را خوشمزه‌تر کنیم؟

از ویژگی‌های یک رژیم غذایی سالم این است که در آن انواع سبزی‌های تازه (خام یا پخته) گنجانده شده باشد اما خیلی‌ها معتقدند سبزی‌های پخته مزه دلچسبی ندارند یا اصلاً طعم خاصی ندارند و برای خوردن آن رغبتی پیدا نمی‌کنند...



سلامت نیوز: از ویژگی‌های یک رژیم غذایی سالم این است که در آن انواع سبزی‌های تازه (خام یا پخته) گنجانده شده باشد اما خیلی‌ها معتقدند سبزی‌های پخته مزه دلچسبی ندارند یا اصلاً طعم خاصی ندارند و برای خوردن آن رغبتی پیدا نمی‌کنند...

1- بهتر است برخی از سبزی‌ها مانند هویج، گل کلم، پیاز و گوجه فرنگی را اصلاً نپزید. چون این سبزی‌ها به صورت خام خوشمزه‌تر هستند. شما می‌توانید آن‌ها را قطعه قطعه و با کمی آب‌لیمو طعم‌دار کنید و کنار ظرف غذایتان بچینید.

اگر سفت و سختی هویج برای شما یا کودکان قابل تحمل نیست، می‌توانید آن را رنده کنید تا خوردنش آسان‌تر شود.

2- معمولاً بیشتر افراد طعم سبزی‌های بخارپز را دوست ندارند، اما می‌توانید با افزودن کمی روغن کنگد و سرکه بالزامیک به سبزی‌های بخارپز، طعمی مطلوب به آن‌ها بدهید، البته کمی تفت دادن این سبزی‌ها طعم بهتری به آن‌ها خواهد داد.

3- طعم دهنده‌هایی نظیر پودر سیر، فلفل سیاه و مقدار بسیار کمی نمک می‌تواند سبزی‌های شما را خوش طعم کند.

4- افزودن کمی روغن زیتون یا روغن کنگد به سبزی‌های پخته هم می‌تواند طعم فوق‌العاده‌ای به آن‌ها ببخشد.

5- هرگز به سبزی‌هایی که قرار است پخته شوند، آب‌لیمو یا سرکه اضافه نکنید. این کار باعث تلخ و بدبو شدن آن‌ها می‌شود. شما می‌توانید آب‌لیمو و سرکه را بعد از پخت به سبزی‌ها اضافه کنید.

ذرت، نخودفرنگی، باقلا و لوبیاسبز را بلافاصله بعد از پخت از داخل ظرف خارج کنید تا پوست رویی آن‌ها جدا نشود و ظاهر زشتی پیدا نکنند.

6- برای این که ویتامین‌ها، شکل و بافت سبزی‌ها از دست نروند و بی‌طعم نشوند، بهتر است به جای آب‌پز کردن یا جوشاندن آن‌ها، از روش بخارپز استفاده کنید.

7- ذرت، نخودفرنگی، باقلا و لوبیاسبز را بلافاصله بعد از پخت از داخل ظرف خارج کنید تا پوست رویی آن‌ها جدا نشود و ظاهر زشتی پیدا نکنند. در ضمن، افزودن کمی کره، نمک و آویشن می‌تواند طعم این سبزی‌ها را بسیار مطلوب‌تر کند.

8- اضافه کردن کمی نمک، گردوی آسیاب شده، کره و پونه خشک به سیب‌زمینی پخته شده، طعم فوق‌العاده جدیدی را به این خوراکی مفید می‌دهد.

9- پختن ساقه کرفس، کنگر و بروکلی با آب مرغ یا آب گوشت کم چربی باعث خوش طعم شدن این سبزی‌ها می‌شود، البته به شرطی که زیاد حرارت نبینند و بعد از پخت هم کمی سرکه بالزامیک به آن‌ها اضافه شود!

کلم بروکلی

اگر مشکل اضافه وزن ندارید، می‌توانید از مخلوط کره، لیموترش و فلفل سیاه برای مزه‌دار کردن این سبزی استفاده کنید. البته از روغن زیتون و پودر سیر نیز می‌توان برای طعم‌دار کردن بروکلی استفاده کرد.

بادمجان

بادمجان چه به صورت بخارپز و چه سرخ‌شده یا کباب شده به همراه پنیر پارمیزان طعم منحصر به فردی پیدا می‌کند، بنابراین پس از پخت این سبزی، روی آن پودر پنیر پارمیزان بپاشید.

گوجه‌فرنگی

اگر گوجه‌فرنگی را تفت می‌دهید، بهتر است به آن کمی سرکه بالزامیک و شوید خشک اضافه کنید در غیر این صورت گوجه‌فرنگی با ریحان ساطوری شده و پنیر موتزارلا می‌تواند بهترین طعم را داشته باشد.

نخودفرنگی

این سبزی به اندازه کافی طعم دارد بنابراین لازم نیست به آن ادویه‌ای خاص بزنید.

گل‌کلم

بهتر است گل‌کلم را در مخلوط تخم‌مرغ و آرد غوطه‌ور و سپس در کمی روغن سرخ کرد.

کدو سبز

مخلوط روغن زیتون، پودر سیر، فلفل سیاه و کمی هم پنیر فتا برای مزه‌دار کردن این سبزی بهترین انتخاب است.

هویج

تنها طعم‌دهنده‌ای که برای این سبزی پیشنهاد می‌کنیم، عسل است. به این ترتیب هم طعم و هم بوی خاصی پیدا می‌کند.

هرگز به سبزی‌هایی که قرار است پخته شوند، آب‌لیمو یا سرکه اضافه نکنید. این

کار باعث تلخ و بدبو شدن آن‌ها می‌شود. شما می‌توانید آب‌لیمو و سرکه را بعد

از پخت به سبزی‌ها اضافه کنید

قارچ

این سبزی به اندازه کافی خوشمزه است و لزومی ندارد آن را با ادویه یا چاشنی مزه‌دار کرد اما سوخاری یا کباب شده مصرف کنید.

ذرت

بهترین طعم‌دهنده ذرت، کمی کره است که با مقداری نمک طعم شوری پیدا کرده باشد. این روش مزه‌دار کردن ذرت، مکزیکی است و با محصولی به نام کره شور انجام می‌شود.

کلم بروکسل

مخلوط گردوی ساییده شده، روغن زیتون و سرکه می‌تواند برای مزه‌دار کردن این سبزی انتخاب مناسبی باشد.

فلفل دلمه‌ای

بهتر است این سبزی را کباب شده میل کنید؛ بدون افزودن ادویه یا چاشنی.

لوبیا سبز

هنگام پخت این سبزی بهتر است که به آن کمی پیاز خرد شده بیفزایید و آن را با روغن زیتون و سرکه طعم‌دار کنید.
منبع: هفته نامه سلامت / دنیای تغذیه