كيفية عمل الفراولة المجففة بالفرن

الفراولة المجففة هي وجبة خفيفة لذيذة ، محمولة وصحية. على الرغم من تجفيفها عادة في مجفف ، يمكنك الحصول على نتائج جيدة على قدم المساواة باستخدام الفرن لتجفيف الفراولة.

وصفات سريعة على العشاء

ضع في اعتبارك أنه كلما زادت نكهة الفراولة الطازجة ، كلما كانت النسخة المجففة لذيذة أكثر. اختر الفراولة التي تزرع محليًا وجفف كثيرًا منه في موسم الذروة ، وهو منتصف الربيع وحتى أوائل الصيف في معظم الأماكن.

إبدأ بالتحضير:

- اغسل الفراولة
- قم بتقطيع الأجسام ، وهي الأجزاء الخضراء في نهاية الجذع للفاكهة
- قطع الفراولة الصغيرة إلى النصف والأكبر منها إلى أرباع
- رتب قطع الفراولة على صفائح الخبز. تأكد من عدم لمس أي قطعة من الفراولة. تريد الدورة الدموية جيدة الهواء على جميع جوانب الفاكهة
- إذا كنت تفضل ذلك ، فضع أولاً ورقة من ورق البرشمان على ورقة الخبز لمنع الالتصاق. ومع ذلك ، طالما أنك لا تضع الجوانب المقطوعة من الفاكهة على الورقة ، فلن تلتصق

7 فوائد صحية للفراولة

التجفيف:

ضعي أوراق الفراولة في الفرن وجففها على درجة حرارة 200 فهرنهايت لمدة 3 ساعات. إذا كان الفرن أكثر سخونة في بعض الأماكن أكثر من غيرها ، فقم بتدوير أوراق الخبز في بعض الأحيان حتى تجف الفراولة بالتساوي.

تجنب هذه الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم

التبريد:

1. لن تكون متأكدًا تمامًا إذا كانت قطع الفراولة مجففة تمامًا حتى يتم تبريدها. هل تعرف كيف تبدو حلويات الكوكيز بعد إخراجها من الفرن؟ نفس الصفقة مع الفواكه المجففة. أخرج صفائح الخبز من الفرن. دع الفراولة تبرد في درجة حرارة الغرفة لمدة 20 دقيقة.
2. بعد فترة التهدئة ، قم بكسر إحدى قطع الفاكهة إلى النصف. لا ينبغي أن يكون هناك رطوبة واضحة على طول سطح الفاصل. يجب أن يكون الملمس في مكان ما بين مطاطية وهش.

هذا هو معنى لون كل شريط من شرائط السرطان.

تعبئتها بشكل فضفاض في وعاء محكم الغلق بالزجاج أو البلاستيك لعدة أيام لتوزيع الرطوبة المتبقية بالتساوي:

1. حتى بعد تجفيف الفراولة بشكل صحيح ، قد لا يزال هناك بعض الرطوبة المتبقية في الفاكهة التي لا تشعر بها. لا ينبغي أن يكون هذا كافياً لمنع الفاكهة من الحفاظ عليها بأمان وخالية من العفن ، ولكن سيكون لديك منتج أفضل وأكثر ذوقًا إذا كنت تفعل ما يسمى "بتكييف" الفاكهة المجففة.

3 صيحات غذائية على إنستغرام يجب ان تتفاداها

2. ضع قطع الفراولة المجففة والمبردة في مرطبانات زجاجية ، املأ الجرار بحوالي الثلثين فقط. غطي المرطبان. هز المرطبان عدة مرات في اليوم لمدة أسبوع واحد. هذا يعيد توزيع قطع الفاكهة وأي رطوبة قد لا تزال تحتوي عليها. إذا ظهر أي تكاثف على جانبي الجرار ، فلم تجف ثمرتك جيدًا بعد ، وتحتاج إلى العودة إلى الفرن تحت درجة 200 فهرنهايت لمدة 30 إلى 60 دقيقة أخرى.
3. بعد تكييف الفراولة المجففة ، قم بتخزينها في عبوات محكمة الإغلاق بعيدًا عن الضوء أو الحرارة المباشرة. استخدام حاويات تخزين المواد الغذائية غير البلاستيكية. لا بأس أن تملأ الجرار تمامًا في هذه المرحلة: كان الثلثان ممتلئين فقط بمرحلة التكييف عندما كنت بحاجة إلى أن تكون قادرًا

على التخلص من القطع.

مواضيع ذات صلة:

سلطة السبانخ بالفراولة مع البقان المسكرة والفيتا وخل البلسمك

10 وصفات لخلطات فوق الكيك

لماذا يجب عليك عدم غسل البيض الطازج قبل طهيه؟