

أفضل طريقة لتحضير البطاطا المقلية من دون زيت

تعتبر البطاطا المقلية من المأكولات المفضلة لدى الكبار والصغار على حد سواء. وعلى الرغم من أن تحضيرها لا يتطلب وقتاً إلا أن الكثير من الدراسات تحذر من هذه الأكلة باعتبارها غنية بالزيوت التي تسبب مشاكل للصحة.

ومن المعروف أن البطاطا المقلية غير صحية، ليس فقط بسبب ما تحتويه من نسبة دهون عالية، لكن أيضاً بسبب مادة الأكريلاميد التي تنتج عن قليها بالزيت.

ولكن لا داعي للقلق والخوف بعد اليوم لأنكم ستتناولون البطاطا من دزن زيت، كيف؟ تعرفوا معنا في ما يلي:

المكونات:

- بطاطا
- 1 لتر من الماء المغلي
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة زعتر
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- 1 ملعقة صغيرة دقيق النشا
- 1 ملعقة صغيرة واحدة ملح الطعام

طريقة التحضير:

- نقطع البطاطا إلى قطع صغيرة على شكل أصابع اليد.
- نضعها في الماء المغلي لمدة لا تقل عن دقيقتين.
- نصفّينا بشكل تام من الماء، ونتركها مكشوفة في الهواء الطلق لمدة لا تقل عن نصف ساعة حتى تتخلص نهائياً من الماء الزائد فيها نتيجة السلق في الماء المغلي.
- نخلطها جيداً مع زيت الزيتون والتوابل الأخرى من النشا والزعتر والملح ومسحوق الثوم.
- نضعها بعد ذلك داخل صينية في الفرن على نار متوسطة لمدة 20 أو 30 دقيقة، ويفضّل أن تؤكل مباشرة وهي ساخنة.
- ويفضّل أن تكون الصينية المستخدمة في الفرن من النوع الذي

لا تلتصق به المكوّنات لأنّ البطاطا عبارة عن طعام مشبع
بالنشأ، والنشأ يملك خاصيّة التصاق كبيرة، فلكي نتجنّب
التصاق البطاطا بقاع الصينيّة يلزم أن تكون الصينيّة ذات
مواصفات خاصّة كالتي ذكرناها.

لذا، لا مشكلة بعد اليوم لتناول البطاطا شرط تحضيرها بالطريقة
المذكورة أعلاه!