كيفية استخدام زيت الزيتون لجعل كل وجبة أطيب

عنصر بسيط وصحي مثل زيت الزيتون لديه القدرة على أخذ الطبق إلى المستوى التالي ، وكل ما عليك فعله هو إمالة الزجاجة نحو الطبق النهائي.

من المرجح أنك اعتدت على رؤية وصفات تستدعي زيت الزيتون في البداية ، وليس في النهاية. ولكن ماذا لو أخبرتك أن طهي طبق جاهز بزيت الزيتون سيجعل طعم الوجبة أفضل في كل مرة؟ انها حقيقة. وأفضل جزء هو أن هذه القاعدة تنطبق على كل أنواع الطعام ، حتى الحلوى .

عندما نتحدث عن زيت الزيتون ، نحن نتطلع إلى زيت الزيتون البكر الممتاز ، ولكن ليس كل زيت الزيتون البكر الممتاز متساوٍ.

شراء زيت الزيتون يمكن أن يكون مربكًا. مع العديد من الخيارات ، يسهل الوصول إلى زجاجة جيدة بأسعار معقولة. وعلى الرغم من أن زجاجات زيت الزيتون غير المكلفة يمكن أن تكون ذات افادة ، إلا أن هناك فرقا كبيرا بين زيت الزيتون الذي يمكن تحمّله وزيت الزيتون الذي تريد صبه على طبق قبل التقديم مباشرة. في الخريف الماضي ، كنت محظوظاً بما يكفي للذهاب إلى توسكانا وزيارة بساتين الزيتون من Laudemio – منتجي زيت الزيتون من قبل عائلة Frescobaldi مع شجرة عائلة تعود إلى 1،000 عام في تاريخ فلورنسا – وتعلم كيف أن زيت الزيتون ذو جودة عالية يصنع حقا.

في وقت الحصاد ، يتم اختيار الزيتون ، وهو مزيج من ثلاثة أنواع مختلفة ، Leccino ، Frantoio ، و Moraiolo بعناية قبل أن تنضج من أجل تعظيم الذوق والمغذيات مثل البوليفينول (المغذيات الدقيقة التي نحصل عليها من خلال النباتات الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة). جزء من ما يجعل هذا الزيت عالي الجودة هو أن الزيتون يتوجه إلى المكان الذي يتم فيه طحن الزيتون ، ويتم طحنه في نفس اليوم الذي يتم حصاده فيه. ثم ، يتم تصفية الزيت الأخضر الزمردي مرتين وتذوقه.

تحتوي زجاجة زيت الزيتون على سنة الحصاد المطبوعة عليها (نادرة لزيت الزيتون). انها حازمة وجديدة ، مع رائحة مشابهة للعشب الطازج. يحتوي الزيت المغلي طازجًا على لمسة من طعم البهار ، والتي تقل بطبيعتها بشكل عام عن الشدة ، وتصبح أقل حدة. هذا هو نوع زيت الزيتون الذي أريد رشه على طبق قبل وضعه على الطاولة مباشرة (أو غمس الخبز به باستمرار ، وهو ما فعلته في إيطاليا) – الذي سيضيف طبقة من النكهة والعمق ، بالإضافة إلى الثراء إلى طبق.

الدرس هنا ، إذا لم يكن لديك زيت زيتون نهائي بالإضافة إلى زيت الطهي ، فستفوت فرصة لجعل كل وجبة تقدمها أفضل. صحن من المعكرونة المريحة ، مثل الأوريتشيت مع البصل الأحمر واللوز والزيتون الأخضر ، يكون أشهى عندما تقوم برشه برذاذ زيت الزيتون. حتى المعكرونة ذات الصلصة الحمراء ستستفيد منه. طبق من الريزوتو يستحق الكثير من زيت الزيتون الجيد في النهاية. قم برش زيت الزيتون الجيد على شرائح اللحم المقلي ، والدجاج المشوي ، والخضروات المحمصة ، وأطباق الحبوب ، والأسماك المسلوقة .

الحلويات تحب زيت الزيتون أيضًا. ضع فوق بضع المجارف من الفانيليا الآيس كريم ، بعض من زيت الزيتون ورشة من الملح مقشر لوجبة لن تنساها. الشوكولاته ، كما تعلمون بالفعل ، هي محبة أخرى لزيت الزيتون. ضع المادة فوق موس الشوكولاتة أو الكعك ، ولا يمكنك أن تخطئ أبداً .