5 طرق سهلة لطهي الكايل

لقد اشتريت حفنة من الكرنب (أو ما يعرف بالكايل) كي أدمجها في إحدى الوصفات التي سأعدها خلال هذا الأسبوع ، ولكن حتى الآن لم تفعل شيئًا سوى احتلال مساحة في الثلاجة. دعونا نضع حدًا لذلك ونقم بطهيه وتقديمه على طاولتنا بينما لا يزال جيدًا. بالتأكيد ، يمكنك تحويله إلى سلطة ، لكنني أعتقد أن الكايل يكون في أفضل حالاته عندما يطهى. هناك مجموعة من الطرق لطهي الكرنب ، ولكن هذه هي أسهل خمس طرق يمكنك تطبيقها مرارا وتكرارا.

1. **يقلى بسرعة في القليل من الزيت الساخن**

قلي الكرنب على طريقة الSaute هي أسرع وأسهل طريقة ، وأنها تعمل بشكل جيد بغض النظر عن التنوع. مثل غيرها من الخضر الورقية ، سوف يطهى الكرنب أسفل قليلا (على الرغم من أنه ليس بقدر السبانخ) ، لذلك تبدأ مع مقلاة كبيرة ولفت أكثر مما لو كنت تأكله الخام. أي نوع من زيت الطهي سوف ينجز العمل ، لكن أفضل خياراتنا هي زيت الزيتون وجوز الهند وزيت الأفوكادو. يعد ضغط الليمون في نهاية الطهي توازنًا لطيفًا مع الخضر المريرة. إذا كنت ترغب في إضافة لمسة أكثر نكهة ، يمكنك المضي قدمًا وطهي اللفت مع فصوص أو اثنين من الثوم المفروم وقليل من رقائق الفلفل الأحمر.

2. **يقلى بخفة ثم يطهى ببطء في وعاء مغلق**

تبدأ عملية التحفيز مثل الكايل السوتيه البسيطة ، تقذف الأوراق المقطعة في مقلاة ساخنة بالزيت. ثم يضاف سائل الطهي ، مثل مرق أو الماء ، إلى المقلاة. بعد الغليان في السائل ، تصبح الأوراق شديدة الصلابة وتزداد لدغة المريرة إلى حد كبير.

3. **Stir-fry؛ يقلى بسرعة على نار عالية مع التحريك بخفة**

كما يجعل Kale إضافة رائعة حقًا إلى أي مقلي. تحدث طريقة الطهي هذه ذات الحرارة العالية في دقائق معدودة فقط في الموقد ، لذلك فإن الطريقة التي تحضر بها هذه الورقة الخضراء المورقة ستكون مهمة. في حين أن أي مجموعة متنوعة من اللفت يمكن أن تكون مقلية ، فإن الزيزفون لاكسينتو أو التوسكان هو الأفضل على الكرنب المجعد القاسي. أما بالنسبة للإعداد الفعلي ، تأكد من إزالة الضلع

المركزي الجذع والساق ، ثم قم بقطع أو قص الأوراق بشكل ناعم لمساعدتهم على الطهي أكثر قليلاً.

4. **اطهيه بالبخار**

الطهي بالبخار يعمل مع أي نوع من الخضروات ، وهذا يشمل حفنة من اللفت. إنها طريقة الطهي الأساسية ، الخالية من الإضافات ، والتي تعتمد على الهواء الساخن الرطب لإضفاء اللمعة على الأوراق ولا تعطي أي نكهات إضافية. كل ما تحتاجه هو وعاء ، سلة بخار ، وقليل من الماء. يمكن ان تصل الى النتيجة المطلوبة من الكايل المطهو بالبخار بعد 10 دقائق.

5. **خبز الكايل في رقائق.**

نعم ، يمكن أن يكون للكرنب أيضا طعامًا خفيفًا! يمكنك خبز تلك المجموعة من الكايل في رقائق مقرمشة يمكن ان تستمر لأيام. تنجح هذه الطريقة ما إذا كان لديك القليل أو الكثير من اللفت ، وجميع الأصناف هي لعبة عادلة. إن مفاتيح النجاح وتعظيم النضارة هي إزالة الضلع المركزي الجذع والساق ، والذي لن ينمو بشكل جيد ، والتأكد من أن الأوراق جافة تمامًا. ستحتاج أيضًا إلى إبقاء درجة حرارة الفرن على الجانب المنخفض (لا يزيد عن 300 درجة فهرنهايت) لتجنب الحرق.

أي طريقة كهي ستختار؟ أخبرنا اذا نجحت الوصفة!