6 أخطاء عند قلي البيض

عملية قلي البيض هي من بين أسهل وأبسط الوصفات والطرق التي يمكن تحضير وجبة سريعة بها ، لمن ليس لديه الكثير من الوقت أو لا يعلم كيفية تحضير الوصفات المعقدة.

على الرغم من ذلك ، من الشائع أن يقترف الناس العديد من الأخطاء عند قلي البيض التي تفسد هذه الوصفة اللذيذة والسهلة . يعتبر البيض من بين الوجبات التي تحرص الأمهات على تقديمها لأطفالها على وجبة الإفطار خاصة ، بما انها تقدم الكثير من الفوائد الصحية والغذائية لأفراد العائلة.

يحتوي البيض على عدد لا يحصى من الفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية لجسم وصحة الانسان . ويمكن تحضيره من خلال عدد من الطرق والوصفات الشهية . والحصول على طعم شهي من خلال قلي البيض يعتمد على طريقة تحضيره. ويجب اتباع خطوات صحيحة لتحضير البيض المقلي والابتعاد عن بعض الأخطاء.

6 أخطاء عند قلي البيض :

1- عدم خفق البيض جيداً

تتمثل الخطوة الأولى لقلي البيض بطريقة مثالية من خلال خفقه جيداً . يعمل خفق البيض على مزج المكونات الامر الذي يضمن مزج البياض مع الصفار بطريقة جيدة ويساعد على التخلص من الهواء بداخل البيض ما يعطيه قوام متماسك لدى القلي.

2- عدم ضبط كمية الملح

يسبب عدم ضبط الملح بطريقة جيدة عن حصول مذاق غير محبب ولذيذ لكافة الأطعمة والوصفات وليس فقط للبيض . ضع الملح اللازم بحسب المذاق الذي تفضله لدى خفق البيض من أجل الحصول على مذاق شهي ومثالي.

3- الإفراط بقلي البيض

يؤثر الإفراط بقلي البيض على لونه مما يجعله داكن اللون ويفقد اللون الأصفر الذي يميزه كما يؤثر على الطعم أيضًا . لذلك احرص على تسخين المقلاة جيدًا على نار متوسطة الحرارة وأن تكون كمية الزيت أو الزبدة نسبة متوسطة . اترك البيض على نار هادئة فقط لمدة ثلاث دقائق من أجل الحصول على قوام ومذاق مثالي.

4- عدم تسخين المقلاة جيدًا

يعتبر تسخين مقلاة قلي البيض جيدًا من الأمور الأساسية للحصول على بيض مقلي لذيذ ، فقد لا ينتبه أغلبية الأشخاص وقت القلي لهذا الأمر ويضعوا البيض في المقلاة قبل أن تسخن جيدًا . عدم تسخين المقلاة يسبب التصاق البيض ويؤدي الى احتراقه.

5- شراء البيض غير الطازج

يستحسن أن يكون البيض طازجًا لدى تحضيره . لكي تتمكن من التمييز بين البيض غير الطازج والطازج ، أحضر كوب ماء بارد وضع البيضة فيه ، اذا طفت على السطح فهي طازجة وإذا استقرت في القاع فانها ليست طازجة ولا ينصح بتناولها.

6- استخدام مقلاة قلي سيئة

انتبه جيدًا للمقلاة التي ستقلي بها البيض ، فاختيار النوع الخاطئ يسبب في احتراق البيض ، مما يؤدي بالحصول على طعم سيئ ، لذا يجب استعمال مقلاة قلي غير لاصقة للحصول على بيض ناضج ومذاق جيد.

تعرف على أضرار تناول البيض المقلي بكثرة :

بالرغم من أن البيض المقلي هو وجبة افطار لدى الكثير من الاشخاص بكثرة ، لكن هذه الوجبة تتمتع بأضرار على الصحة . يجب تناول البيض المقلي بإعتدال لمنع التعرض لأي ضرر صحي.

- ارتفاع نسبة الكوليسترول السيء في الدم.

- زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.
- ارتفاع نسبة الدهون في الجسم.

عليك تجنب حدوث هذه الأخطاء البسيطة والشائعة عند قلي البيض ، للحصول على مذاق كالذي تستمتع به في المطاعم . واحرص على عدم الإكثار من استهلاكه للحفاظ على الصحة.