

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 يقترب الناس العديد من الأخطاء عند قلي البيض التي تفسد هذه الوصفة اللذيذة والسهلة . يعتبر البيض من بين الوجبات التي تحرض الأمهات على تقديمها لأطفالها على وجبة الإفطار خاصة ، بما أنها تقدم الكثير من الفوائد الصحية والغذائية لأفراد العائلة.

يحتوي البيض على عدد لا يحصى من الفيتامينات والعناصر الغذائية المضوربة لجسم وصحة الإنسان . 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 لقليل البيض بطريقة مثالية من خلال خفقه جيداً . يعمل خفق البيض على منز المكونات الامر الذي يضمن منز البياض مع الصفار بطريقة جيدة ويساعد على التخلص من الهواء بداخل البيض ما يعطيه قوام متماسك لدى القلي.



2- عدم ضبط كمية الملح

يسbib عدم ضبط الملح بطريقة جيدة عن حصول مذاق غير محبب ولذيد لكافية الأطعمة والوصفات وليس فقط للبيض . ضع الملح اللازم بحسب المذاق الذي تفضل له لدى خفق البيض من أجل الحصول على مذاق شهي ومثالي.



3- الإفراط بقليل 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 المقلبة 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 مثالى.



4- عدم تسخين المقلبة جيدًا

يعتبر تسخين مقلبة قلي البيض جيدًا من الأمور الأساسية للحصول على بيض مقلبي لذيد ، فقد لا ينتبه أغلبية الأشخاص وقت القلي لهذا الأمر ويضعوا البيض في المقلبة قبل أن تسخن جيدًا . عدم تسخين المقلبة يسبب التصاق البيض و يؤدي إلى 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 مقلبة قلي سيئة

انتبه جيدًا للمقلبة التي ستقلبي بها البيض ، فاختيار النوع الخاطئ يسبب في احتراق البيض ، مما يؤدي بالحصول على طعم سيء ، لذا يجب استعمال مقلبة قلي غير لاصقة للحصول على بيض ناضج ومذاق جيد .



تعرف على أضرار تناول البيض المقلبي بكثرة :

بالرغم من أن البيض المقلبي هو وجبة افطار لدى الكثير من الاشخاص بكثرة ، لكن هذه الوجبة تتمتع بأضرار على الصحة . يجب تناول البيض المقلبي 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 .