SAKLAMA VE KURUTMA İPUÇLARI

https://www.herkessofraya.com

Öncelikle taze ve iyi kaliteli sebze ve meyveleri seçtiğinizden emin olmalısınız.
Kurutulacak sebze ya da meyvenin, sap, çekirdek ve yaprak gibi yenilmeyen kısımları ayıklanmalıdır.
Kurutulacak sebzeler iyice yıkanmalı ve mümkünse dezenfektanlarla iyice arındırılmalıdır.
Kurutulacak malzemelerin 2-3 cm'lik parçalar halinde kesilmesi idealdir. Parçalar ne kadar büyürse kurutma işlemi de o kadar uzun sürer.
Kurutma işleminden önce meyveler limonlu su gibi antioksidan çözelti içerisinde bekletilmelidir.
Kurutma işleminden önce sebzeler sıcak suya daldırılır ve buharda tutulurlar.
Bir litre suda çözülmüş 1.5 çay kaşığı limon tuzu, meyveler için kurutma öncesine uygun bir çözelti sağlayacaktır.
Meyveler antioksidan çözeltide 30-60 saniye kadar bekletilir.
Kurutma işlemini ev tipi kurutucularda ya da doğal olarak yapabilirsiniz.
Doğal kurutma için direkt güneş almayan bir bölgeye tek tek olarak dizdiğiniz meyve ya da sebzeleri zamanla alt üst etmeyi unutmamak gerekmektedir.
İdeal kurutma ısısı 30-35 derecedir. Daha yüksek ısılar kurutma verimini ve lezzeti düşürür.
Kurutma işleminin başarısını ölçmek için sebzeleri kırmayı deneyin. Eğer sebze kolayca kırılıyor ve nemli bir alana rastlanmıyorsa işlem başarılıdır.
Meyveler başarılı bir kurutma işleminden sonra elle tutulduklarında elde rutubet izi olmaz.
Kurutma işlemi bittikten sonra kuru sebze ve meyvelerinizi derin dondurucularda saklamak ömürlerini uzatacaktır.
Kuru meyve ve sebzelerinizi önceden 80 derecede ısıttığınız bir fırında 10-15 dakika kadar tutarak pastörize edebilirsiniz.
Kurutulmuş meyve ve sebzeleri hava geçirmeyen kaplarda ve nemsiz ortamlarda saklayın.
Şeftali, erik ve kayısı gibi büyük çekirdekli meyvelerin antioksidan çözeltide bekletildikten sonra çekirdekleri çıkartılmalıdır.
Kurutma işlemi için seçilecek olan muzlar olgunlaşmamış olmalıdır. İncir ise iyice olgunlaşmış olanlarından seçilir.
Patlıcan, biber, domates, mantar, bamya, yeşil fasulye, kereviz, soğan, havuç, nane ve lahana en sık kurutulan sebzelerdendir.
Elma, şeftali, erik, kayısı, muz, incir, vişne, armut ve dut ise en sık kurutulan meyvelerdendir.
Doğal olarak kurutmaya bırakılan sebze ve meyvelerin iyi hava akımı alan bir yere bırakılmış olmaları oldukça önemlidir.
Kurutma işlemi ne kadar çabuk olursa meyve ve sebzeler de o ölçüde lezzetli olur.
Kurutma işlemine tabi tutulan meyve ve sebzeler kurutma işlemi bittikten sonra 10 dakika kadar soğutulmalıdır.
Doğal kurutmada sebzeler gölgede bırakılırken, meyveler direkt güneş ışığı alacak şekilde bırakılabilir.
Kurutma sırasında doğrudan güneşe maruz kalan sebzelerde kahverengi noktalar oluşur.

© lezzetler.com tarif no:45440 • adı:Saklama ve Kurutma İpuçları • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:18.05.2024 - 03:13