



Από το απλό σοτάρισμα λίγων δευτερολέπτων μέχρι τη χρήση της περισσότερης διαδεδομένης φριτέζας, το τηγάνισμα θέλει προσοχή. Μάθετε όλα τα μυστικά του και προσφέρετε τα τελευταία τηγανιτά εδέσματα που ετοιμάσατε ποτέ!

TIPS



ΓΙΑ ΣΩΣΤΟ ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ!

Eνα πολύ μεγάλο ποσοστό συνταγών της ελληνικής κουζίνας χρειάζεται λίγο ως πολύ τηγάνι ή φριτέζα. Από τα απλά συνοδευτικά λαχανικά μέχρι και το ίδιο το κρέας, όλα περνούν από κάποιο είδος λίπους ή λαδιού που τους καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τη γεύση και το ανεπιθύητο «κρόδισμά» τους! Γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι ο τρόπος τηγανίσματος θα πρέπει να προσαρμόζεται στο εκάστοτε προϊόν, το οποίο με τη σειρά του χρειάζεται ειδική προετοιμασία για το τηγάνι.

Το γρήγορο σοτάρισμα

Πρόκειται για μία διαδικασία που βοηθάει να διατηρούνται οπτικά και τραγανά τα λαχανικά, εκθέτοντάς τα απότομα σε υψηλή θερμοκρασία μέσα σε ελαφρύ σπινθηρίσμα με ελάχιστο λάδι ή λίπος. Η υγρασία εξατμίζεται σταδιακά από την υψηλή θερμοκρασία καθώς μαγειρεύονται βαθιά. Για να εξασφαλίσετε γρήγορο μαγείρεμα χωρίς όμως να «αρπάξουν» τα μεγάλα λαχανικά πρέπει να κοπούν σε λεπτά, ομοιόμορφα κομμάτια. Τα λαχανικά που χρειάζονται περισσότερο χρόνο μαγειρέματος -όπως το κουνουπίδι- πρέπει να τα ζεματίζετε για να μαλακώσουν, μετά να τα σουρώνετε και να τα στεγνώνετε σε πεπαστά κουζίνας προτού τα βάλετε στο τηγάνι. Έχετε κατά νου πως κάρη σ' αυτή τη διαδικασία το αποτέλεσμα είναι κάθε φορά εξαιρετικό. Τα λαχανικά διατηρούν τη γεύση τους και ταυτόχρονα είναι ευπαραουσίαστα και τραγανά. Το γρήγορο σοτάρισμα, όπως και τα υπόλοιπα είδη τηγανίσματος, λοιπόν, είναι πολύ σημαντικό να γίνεται με το σωστό τρόπο, για τη διασφάλιση ποιοτικού αποτελέσματος.

tip

Το ελαιόλαδο καλό θα ήταν να αποφεύγεται στο βαθύ τηγάνισμα διότι οι υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να αλλοιώσουν τη χημική σύστασή του.

Το σιγανό σοτάρισμα

Σε σκεπασμένο τηγάνι, ο συγκεκριμένος τρόπος σοταρίσματος σε χαμηλή θερμοκρασία, έχει καλύτερα αποτελέσματα σε λαχανικά που δεν αποβάλλουν εύκολα την υγρασία τους κατά το μαγείρεμα, όπως πάτοι από αγκινάρες, πατάτες και καρότα. Κομμένα σε χοντρά κομμάτια ή τριμμένα και φιαγμένα τηγανίτες, τα λαχανικά αυτά παίρνουν ένα ωραίο χρυσοκάστανο χρώμα όταν μαγειρευτούν με αυτόν τον τρόπο σε λάδι ή λίπος, ενώ η υγρασία που βγάζουν μετατρέπεται σε ατμό, ο οποίος βοηθά στο να μαγειρευτούν καλύτερα από μέσα.

Το βαθύ τηγάνισμα

Όταν χρησιμοποιούμε το συγκεκριμένο όρο, αναφερόμαστε στο τηγάνισμα προϊόντων μέσα σε φριτέζα, όπου όλη τη δουλειά ουσιαστικά την κάνει το καυτό λάδι ή το λίπος. Το τελευταίο έχει προθερμανθεί στους 190°C και ζεματίζει απότομα το λαχανικό εξωτερικά μόλις έρθει σε επαφή με αυτό, δίνοντάς του ωραίο χρώμα και εμποδίζοντάς το να απορροφήσει λάδι ή λίπος. Για να βεβαιωθείτε ότι το λάδι έχει φτάσει στην κατάλληλη θερμοκρασία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ειδικό θερμόμετρο. Σε περίπτωση που δεν διαθέτετε το συγκεκριμένο gadget το δοκιμάζετε βουτώντας τη μύτη του λαχανικού ή ρίχνοντας ένα ψωμάκι ή κυλό: Σε περίπτωση που το λάδι τσιρτσιρίσει σημαίνει ότι έχει κάψει αρκετά για το τηγάνισμα.



tip

Όλα τα λαχανικά -εκτός από τα μικρά- κόβονται σε μικρά κομμάτια πριν μπουν στη φριτέζα ώστε να τηγανιστούν καλά, να γίνουν τραγανά και νόστιμα, χωρίς να καλάσουν σε εμφάνιση ή να καούν.

Σιγανό τηγάνισμα σε σκεπασμένο σκεύος

Τα λαχανικά εκείνα που χρειάζονται περισσότερη ώρα για να γίνουν τα τοποθετείτε σε τηγάνι που περιέχει αρκετό καυτό βούτυρο ή ελαιόλαδο. Τα σκεπάζετε και τα ρίχνετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν (περίπου μισή ώρα για μικρές πατάτες). Κουνάτε συχνά το σκεύος και σκουπίζετε τους υδρατμούς που συμπυκνώνονται στην εσωτερική επιφάνεια του καπακιού. Δοκιμάζετε αν τα λαχανικά έχουν γίνει και συνεχίζετε το τηγάνισμα χωρίς καπάκι για 10 λεπτά ώστε να εξατμιστεί όλη η υγρασία που μπορεί να έχει απομείνει.

Επιλέξτε το κατάλληλο λάδι ή λίπος

Το λάδι ή λίπος που θα χρησιμοποιήσετε για βαθύ τηγάνισμα λαχανικών πρέπει να μην καπνίζει και να μην καίγεται σε θερμοκρασίες που μπορεί ακόμη και να ξεπερνούν τους 190°C. Επίσης ορισμένα λίπη ή λάδια έχουν χαρακτηριστική γεύση και άρωμα. Συνήθως αυτά περνούν στα λαχανικά που μαγειρεύονται. Το αγνό ελαιόλαδο έχει το πιο πλούσιο

**tip**

Τα περισσότερα λαχανικά στεγνώνουν και αρπάζουν όταν πέσουν σε πολύ καυτό λάδι εκτός αν έχουν προστατευτικό περίβλημα από κούλο.



Λαχανικά πανέ

Είναι μια ασφαλής επιλογή, αφού τα προτιμούν οι περισσότεροι. Η τεχνική πανέ επιτυγχάνεται βουτώντας τα λαχανικά σε κούλο πριν από το βαθύ τηγάνισμα, ώστε να δημιουργηθεί εξωτερικά τραγανή κρούστα που προστατεύει το λαχανικό και το διατηρεί ζουμερό. Τα κομμάτια και σκληρά λαχανικά που χρειάζονται περισσότερο χρόνο να μαγειρευτούν πρέπει γενικά να τα ζεματίζετε ώστε να μπορούν να τηγανιστούν στον ίδιο χρόνο που χρειάζεται για να πάρει χρώμα η κρούστα τους. Για ακόμη περισσότερη νοστιμιά μπορείτε να μαρινάρετε τα λαχανικά πριν από το τηγάνισμα. Εξάλλως ο "αύτη" την πρακτική αποτελεί η λάπαθου που είναι ζαιρητικά εύθραυστο για να μαρινάριστεί.

Χυλός: μία εύκολλη και σίγουρη λύση

Πρέπει να ετοιμάζεται τον χυλό αρκετά πιο πριν από το τηγάνισμα. Αν τον αφήσετε μία ώρα σε θερμοκρασία δωματίου θα στέκεται καλύτερα πάνω στα λαχανικά και δεν θα "μαζεύει" όταν έρθει σε επαφή με το καυτό λάδι. Οι αναλογίες των υλικών μπορούν να διαφέρουν σύμφωνα με τις προτιμήσεις του καθενός. Αν ρίξετε περισσότερο υγρό ο χυλός γίνεται πιο ρευστός και όταν τηγανιστεί γίνεται τραγανός και αφράτος, ωστόσο έχει το μειονέκτημα ότι απλώνει μέσα στο καυτό λάδι. Ο πηκτός χυλός αντίθετα στέκει καλύτερα επάνω στα λαχανικά αλλά όταν τηγανιστεί γίνεται σφιχτός σαν ψωμί.

Τηγάνισμα σε γουόκ

Το βασικό στοιχείο ο' αυτή τη γρήγορη μέθοδο μαγειρέματος είναι το σχήμα των τοιχωμάτων τους που ανοίγει ομαλά προς τα πάνω. Όταν ανακατέψετε λαχανικά μέσα στο γουόκ, τα κομμάτια γλιστρούν από τα λοξά τοιχώματα και ξαναπέφτουν στον πάτο. Έτσι κινούνται συνεχώς στην καυτή επιφάνεια του τηγανιού. Γι' αυτό και στο γουόκ το ανακάτωμα των λαχανικών είναι πιο εύκολο και πιο αποτελεσματικό από ό,τι στο κοινό τηγάνι με επίπεδο πάτο.

(Το άρθρο βασίστηκε σε πληροφορίες από το βιβλίο ΛΑΧΑΝΙΚΑ της σειράς Η ΚΑΛΗ ΚΟΥΖΙΝΑ, εκδ. ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΥ)

άρωμα και αρχίζει να καπνίζει σε σχετικά χαμηλή θερμοκρασία. Είσι, είναι λίγο επίφοβο στο βαθύ τηγάνισμα. Από την άλλη, τα περισσότερα σπορέλια ανέχονται καλά στις θερμοκρασίες της φριτζέας. Αυτά συνήθως προέρχονται από καλαμπόκι, καρύδα, πλιόσπορους ή φασόλια σόγια. Μερικά μαγειρικά λάδια είναι μείγματα από διάφορα σπορέλια που έχουν υποστεί επεξεργασία και παρέχουν ικανοποιητικά αποτελέσματα στο βαθύ τηγάνισμα.

Τα ζωικά λίπη

Τα περισσότερα προϊόντα αυτής της κατηγορίας αρχίζουν να καίγονται σε αρκετά χαμηλή θερμοκρασία, οπότε είναι ακατάλληλα για βαθύ τηγάνισμα. Κάποια άλλα όπως το ξύγκι και το λαρδί -λίπη από βοδινό και κορινθίο- μπορούν να χρησιμοποιηθούν άνετα, εφόσον οι θερμοκρασίες στις οποίες αρχίζουν να καίγονται είναι πάνω από τις συντηγόμενες και προσφέρουν πολύ καλό βαθύ τηγάνισμα. Εντούτοις έχουν πολύ χαρακτηριστικές γεύσεις που δεν αρέσουν σε όλους.

6 ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΘΥ ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ ΠΑΤΑΤΑΣ



ΚΟΡΔΑΝΙΑ

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε κομμάτια για να χωρούν στον περιοριστικό λαχανοκόπτη, τον οποίο ρυθμίζετε να κόβει στον κιλνίδρο κοπής με μεγάλες τρύπες. Περνάτε τις πατάτες και βγαίνουν σε μορφή κορδονιών. Εναλλακτικά χρησιμοποιείτε και κόπτη με δίσκους κοπής.



ΕΠΙΤΡΟΣΥΛΑ

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε κατά μήκος σε φέτες πάχους 3 χιλιοστών. Βάζετε μερικές φέτες, τη μία πάνω στην άλλη και τις κόβετε πάλι κατά μήκος σε λεπτές λωρίδες. Επαναλαμβάνετε το ίδιο μέχρι να κόψετε όλες τις πατάτες, τις ξεπλένετε και τις στεγνώνετε καλά προτού τις τηγανίσετε.



ΤΕΠΣΕ

Οι λεπτές φέτες για τοίπες γίνονται εύκολα με την κιθάρα. Ρυθμίζετε τη λάμα κοπής στο στενότερο δυνατό πλάτος και πιέζετε την πατάτα με την παλάμη σας. Γλιστράτε την πατάτα προς τα κάτω έχοντας τα δάκτυλά σας ανοικτά και μακριά από τη λάμα για ασφαλεία και την κόβετε σε λεπτές φέτες.



ΒΑΦΛΕΣ

Χρησιμοποιείτε την κυματιστή λάμα της κιθάρας για να κόψετε τις βάφλες. Γλιστράτε την καθαρισμένη πατάτα στην κιθάρα και η λάμα κόβει την πατάτα με ραβδώσεις. Κατόπιν, γυρίζετε την πατάτα κατά 90 μοίρες και η ξανακόβετε για να πέτουμε το σταυρωτό σχέδιο της βάφλας.



ΣΥΓΜΑΤΑ

Καθαρίζετε τις πατάτες και κόβετε με τον πατατοκαθαριστή λεπτές λωρίδες κατά μήκος της κάθε πατάτας. Επειδή τα τρύσματα είναι εύθραυστα τα αφήνετε να πέφτουν κατευθείαν σε μπουλ με νερό όσο τα κόβετε ώστε να πληθύνουν όμοια χωρίς να τα πιάνετε. Αφήνετε σε νεοτότητα να στεγνώσουν.



ΕΠΙΡΑΛ

Περνάτε μία μακριά σακοράφα στο κέντρο κάθε πατάτας. Με μικρό μαχαίρι κόβετε στη μία άκρη την πατάτα μέχρι να βρείτε τη βελόνα. Πιέζοντας το μαχαίρι ώστε να ακουμπάει τη βελόνα, περιστρέφετε την πατάτα κβόνοντας τη γύρω-γύρω σε σχήμα σπείρας μέχρι να φτάσετε την άλλη άκρη.