

كيف أحافظ على لون ورق العنب بعد الطبخ

كيف أحافظ على لون ورق العنب بعد الطبخ



الفهرس

- 1 ورق العنب
- 2 القيمة الغذائية لورق العنب
- 3 طبخ ورق العنب
 - 3.1 المكونات
 - 3.2 تحضير الحشوة
 - 3.3 لفّ ورق العنب
 - 3.4 المحافظة على لون الورق بعد الطبخ

ورق العنب

أو ورق الدوالي وهي أوراق شجرة العنب تستخدم هذه الأوراق في طبخة ورق العنب الشهيرة في بلاد الشام. وتسمى في فلسطين والأردن بورق الدوالي، وفي مصر بالمحشي، وفي تركيا وسوريا بالبيرق، وفي بلاد البلقان بالسارما، وفي العراق بالدولمة، وتتكوّن الحشوة من الأرز، واللحم المفروم، والخضار، والبهارات.

القيمة الغذائية لورق العنب

العنصر الغذائي	الكمية لكل 240 غم
السعرات الحرارية	667
الدهون	15
الدهون المشبعة	2
بروتينات	20
الكوليسترول	0
الكربوهيدرات	122

طبخ ورق العنب

المكوّنات

- نصف كيلو ورق عنب.
- كأس من الأرز المصري.
- حبتان من الطماطم.
- حبة بصل أبيض.
- نصف ملعقة صغيرة قرفة.
- نصف ملعقة صغيرة نعناع يابس.
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- نصف ملعقة صغيرة ملح.
- ربع ملعقة صغيرة سكر.
- ربع كوب بقدونس.
- ربع كوب زيت زيتون.

تحضير الحشوة

- نضع في مقلاة زيت الزيتون.
- نقطع البصل ونضعه في المقلاة.
- نقطع الطماطم ونضعها في المقلاة ونحركها مع البصل ونتركهما لعدة دقائق.
- نضيف الأرز ونحركه مع الخليط لمدة دقيقتين.

- بعدها نضيف الملح، والقرفة، والنعنع، والفلفل الأسود، والسكر ونحركها معاً ويمكننا أن نضيف بعض المكسرات.
- نضيف البقدونس ونحرك جيداً.
- نرفع الخليط عن النار ونتركه ليرتاح ويبرد.

لف ورق العنب

- نفرد الورقة كاملة على صينية بشرط أن يكون وجهها الخشن إلى الأعلى.
- نضع ملعقة من الخلطة في منتصف الورقة.
- نقوم بثني الطرف الأيمن قليلاً إلى الداخل.
- نقوم بنفس الحركة مع الطرف الأيسر، ثم نلف الورقة.
- قبل وضع أوراق العنب الملفوفة في الطنجرة نضع بعض أوراق العنب في أسفل الطنجرة ثم نضع فوقها الأوراق الملفوفة.
- بعد الانتهاء من صف أوراق العنب في الطنجرة نضع أيضاً أوراق عنب غير ملفوفة فوقها.
- نضيف زيت الزيتون إلى أوراق العنب.
- بعدها نضيف ماء ساخن إلى الطنجرة ونترك الطبخة على نار هادئة لمدة ساعة ونصف حتى تنضج أوراق العنب.

المحافظة على لون الورق بعد الطبخ

- الورق المحفوظ داخل الثلاجة أو في علبة بعد الطبخ يتغير لونه، أمّا الورق الطازج لا يتغير لونه بعد الطبخ.
- البعض ينصح بإضافة عصير الليمون إلى الطبخة، والبعض يقول أن عدم إضافة عصير الليمون وإضافة ملح الليمون في الحشوة أو عصير الحصرم لن يسمح للون الورق بالتغير.
- البعض يقول أن كشف الغطاء عن الورق بعد أن ينضج مباشرة هو ما يسبب تغير اللون، لذلك عليك أن تنتظري قليلاً.

مجلوبة من "http://baytdz.com/كيف-أحافظ-على-لون-ورق-العنب-بعد-الطبخ/?id=198360"

##أحافظ, #الطبخ, #العنب, #بعد, #على, #لون, #ورق,

كيف

#المحاشي