

طرز پخت برنج ایرانی

محققان با بررسی برنج خام و برنج پخته شده به این نتیجه رسیده اند که عواملی مثل نوع برنج و شیوه پخت و پز برنج آن روی برخی خصوصیات فیزیکی و شیمیایی برنج پس از پخته شدن تاثیر می گذارد. تجزیه و تحلیل آماری نشان داده که روش پخت و پز برنج اثرات قابل توجهی در بافت برنج، سبکی، رنگ و رطوبت برنج پخته شده دارد.

پخت برنج به دو روش سنتی و مدرن است. روش سنتی برای پخت برنج، طبخ آن روی اجاق گاز و روش مدرن پخت برنج استفاده از دستگاه پلوپز است. روش پخت سنتی برنج خود به دو نوع تقسیم می شود؛ پخت برنج دمی یا به اصطلاح برنج کته و پخت برنج آبکشی.

پخت برنج آبکشی

برای بررسی این روش های پخت برنج و تاثیر آن بر برنج اولین و مهم ترین نکته تهیه برنج درجه یک با بسته بندی مناسب است که به واسطه بسته بندی صحیح به دور از هر گونه آفت یا رطوبت قرار گیرد. روش پخت سنتی برنج به این شکل است که، ابتدا برنج را چند بار با آب بشوئید تا آب برنج زلال شود و آن را به مدت ۱ الی ۳ ساعت در آب بخیسانید، بسته به نوع برنج شما این زمان متغیر است.



[خرید کیسه اسپان باند](#)

سپس برنج را با مقداری آب و نمک روی اجاق بگذارید و صبر کنید تا آب به مرحله جوشیدن برسد، پس از اینکه مقداری جوشید بررسی کنید که برنج شما از حالت خام اولیه خاج شده باشد اما کاملا نپزد. وقتی دانه های برنج به مقدار کمی پخت لازم است ظرف را از روی حرارت برداشته و در یک آبکش خالی کنید تا آب آن خارج شود. بعد از آن برنج خود را دوباره داخل قابلمه بریزید و درب قابلمه را با دم کنی ببوشانید و با شعله کم اجاق گاز اجازه دهید برنج دم بکشد.

پخت برنج با پلوپز

اما پخت برنج به روش مدرن و با استفاده از پلوپز برقی به این صورت است که تمامی مراحل بالا را برای آماده سازی برنج قبل از پخت انجام می دهید و فقط به جای قرار دادن آن روی اجاق گاز، آن را با میزان مشخص آب در پلوپز قرار داده و فقط درجه آن را تنظیم می کنید. طی زمان مشخصی برنج شما آماده خواهد بود. نتیجه بررسی های انجام شده روی این دو روش پخت نشان می دهد که برنج پخته شده به روش سنتی نسبت به برنج پخته شده به روش مدرن (پلوپز) مقدار رطوبت بالاتری دارد

پخت برنج دمی یا کته

روش پخت کته برنج به این شکل است که، ابتدا برنج را چند بار با آب بشوئید تا آب برنج زلال شود و آن را به مدت ۱ الی ۲ ساعت در آب بخیسانید، بسته به نوع برنج شما این زمان متغیر است بعد از آن به اندازه یک بند انگشت آب روی برنج را بگیرد، بعد از آن شعله را زیاد می کنیم تا آب برنج کاملا خشک بشود بعد از خشک شدن کامل آب برنج شعله را کم می کنیم تا آرام آرام برنج به صورت کامل بپزد. اضافه کردن کمی کره محلی به برنج در حال جوشیدن طعم آن را مطبوع تر می کند.

