

نکته مهم در چرخ کردن گوشت :

- گوشت را حتما سرد چرخ کنید ، اگر گوشت گرم باشد چربی گوشت در حین پخت تبدیل به روغن میشود و بین گوشت با قی نمی ماند که بافت آبدار و پنبه ای داشته باشد و خشک و سفت میشود .
 - هرچه تعداد دفعات چرخ کردن گوشت بیشتر باشد . رنگ گوشت روشنتر میشود .
 - بهتر است که قرمزی گوشت را دو بار و چربی گوشت را یکبار چرخ کنید . (دو بار با پنجره متوسط $3/5$ و یک بار با پنجره ریز $4/5$)
- *یا میتونین گوشت دو سری با پنجره متوسط چرخ کنید**
- بهتر است بین هر بار چرخ کردن ، گوشت چرخ شده را تو فریزر قرار داد تا سرد شود و مجدد چرخ کنید .

نکته مهم در انتخاب گوشت برگر :

- بارزترین مشخصه گوساله یا گاو ماده ، زرد بودن رنگ چربی آن است .
 - گوساله یا گاو هرچه سنگین تر باشد ، چربی بیشتری دارد .
 - رنگ گوشت به سن گاو یا گوساله بستگی دارد ، معمولاً رنگ گوشت گوساله جوان از گاو روشنتر هست ولی با توجه به تغذیه امکان تیره تر بودن گوشت هم هست .
 - پرتحرک ترین گوشت ، خوش طعم ترین گوشت هم هست .
 - دست و پا تحرک بیشتری نسبت به قسمت های بالایی مثل راسته و فیله دارند .
- *بنابراین گوشت ران طعم بهتری نسبت به راسته و فیله دارد .**
- گوشت گردن و سرشانه برگر لذیذی به شما میدهد .
 - قرمزی گوشت به تنهایی طعم دهنده نمی باشد و چربی طعم اصلی را به گوشت میدهد .
 - بهترین ترکیب (ترکیب ران و سردست به میزان مساوی و چربی میان بافتی این قسمت) هست .

نکات پخت اصولی برگر :

- استفاده از سطوح تفلون و نچسب برای پخت برگر توصیه نمیشود . زیرا در دمای پخت برگر ، بخارات سمی تولید میکند .
- بهتر است که شعله سطح گریل در قسمتی تیز باشد و در قسمت دیگر ملایم باشد . پخت را با قسمت ملایم شروع کرده و با شعله تیز تمام کنید .
- اگر گریل شما کروم هست و واقعا نمیچسبد کار شما خیلی راحت هست .
- تشخیص پخت برگرهای ضخیم را میتوان با فشردن انگشت ، بعد از پخت به راحتی متوجه شوید . به این صورت که اگر وسط برگر نرم باشد ، برگر هنوز خام هست .
- وقتی از دو سطح دما استفاده میکنید و در ابتدا از شعله متوسط و ملایمتر و در انتها (۱ دقیقه اخر برای هر دو طرف) از شعله تیزتر پخت را انجام دهید . دیگر آب گوشت خارج نمیشود و روی برگر تا عمق بیشتری برشته میشود و داخل آن آبدار هست .

تکنیک برگر :

- چرخاندن مداوم برگر توصیه نمیشود . و تنها یک بار و حداکثر دو بار چرخاندن کافیهست . و اگر از پنیر ورقه ای استفاده میکنین اجازه بدین که پنیر به صورت کامل روی برگر آب شود .
- وقتی چربی در برگر شما روی سنگ شروع به آب شدن کرد ، به هیچ عنوان نباید آن را فشار داد که باعث میشه آب های میان بافتی خارج بشه و برگر سفت و خشک شود . فقط در ابتدا که هنوز رنگ گوشت عوض نشده میتونین برگر فشار بدین .
- حتما برگر را قبل پخت ۱۵ دقیقه در دمای محیط قرار بدین و بعد برای پخت روی گریل بذارین .
- *گوشتی که به همراه ادویه ، پیاز ، سبزیجات و ... منجمد میشود را نباید مستقیم روی شعله قرار داد .

در صورت رعایت موارد گفته شده آب میان بافتی که از شبکه پروتئینی خارج میشود در برگر حفظ شده و زمانی آزاد میشود که برگر گاز زده شود

سرو برگر :

- دقت کنین که نان از برگر بزرگتر نباشد .
- گوشت برگر از نباید از نان بزرگتر و قطورتر باشد .
- میتونین نان برگر را روی گریل کروم که چربی برگر پخش شده ، کمی کره ریخته و نان را انجا برشته کرد . (قسمتی که اب گوشت نباشد)
- نان برگر باید همیشه از بافت برگر لطیف تر باشد .
- نان را برشته کنید و بعد مابقی مواد را روی نان قرار بدین تا باعث خیس شدن نان نشود

مهدیه جنیدی
FOOD _ FFAST