

## قارچ سوخاری را با این روش ویژه درست کنید

قارچ سوخاری یکی از انواع فست‌فودهای خوشمزه و محبوب است که شما می‌توانید با روشی آسان این سوخاری خوشمزه را در منزل تهیه کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، امروز فست‌فودها در تمام دنیا جایگاه ویژه‌ای دارند، به طوری که ذائقه بسیاری از مردم از غذاهای سنتی به سمت غذاهای مدرن و یا به اصطلاح فست فود میل پیدا کرده است. ویژگی مهم فست‌فودها صرف‌نظر از طعم دلچسبی که دارند، مدت زمان کوتاهی است که صرف آماده کردن آن‌ها می‌شود. سوخاری‌ها غذاهای خوشمزه و پرطرفداری‌اند که امروز بین مردم محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند. این غذاها در عین حال که بسیار خوشمزه هستند، طرز تهیه ساده‌ای دارند و مواد اولیه آن هم معمولاً در دسترس است؛ بنابراین در مواقعی که وقت زیادی برای غذا درست کردن ندارید و در عین حال می‌خواهید غذای خوشمزه‌ای تهیه کنید، گزینه مناسبی هستند. این غذاها در مقایسه با بسیاری از غذاهای دیگر نسبتاً کم هزینه‌اند؛ بنابراین برای تولد و مهمانی‌های عصرانه مناسب هستند. سوخاری‌ها در دسته غذاهای بین‌المللی قرار می‌گیرند و در منوی رستوران‌ها جایگاه ویژه‌ای دارند؛ که در کنار پیاز سوخاری، سیب زمینی سرخ شده و قارچ سوخاری ترکیب فوق‌العاده‌ای تشکیل می‌دهند. لازم به ذکر است اگر تصمیم دارید در رستوران غذا میل کنید، سوخاری‌ها نسبت به فست فودهای دیگر سالم‌تر هستند و برای کسانی است که معذوریت مصرف یک سری از غذاها را دارند. گزینه مناسبی هستند. قارچ سوخاری یکی از همین سوخاری‌های محبوب و پرطرفدار است که می‌توانید با روشی آسان و سالم آن را در منزل تهیه کنید. با این روش ویژه قارچ شما اصلاً آب نمی‌اندازد و طعم بسیار ویژه‌ای دارد، اگر دوست دارید این قارچ سوخاری خوشمزه را با ما در منزل تهیه کنید، در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

### مواد لازم

قارچ درشت: ۱۰ عدد  
آرد گندم: یک دوم پیمانه  
نمک، پاپریکا، پودر سیر، آویشن و فلفل سیاه: به میزان لازم  
بکینگ پودر: ۱ قاشق چای‌خوری  
آب سرد: یک دوم پیمانه  
روغن برای سرخ کردن: به میزان لازم

### طرز تهیه

برای درست کردن این قارچ سوخاری خوشمزه و ویژه ابتدا قارچ‌ها را خوب بشویید و اجازه بدهید خشک شود، سپس قارچ را به صورت ورقه‌ای که نه زیاد نازک و نه بیش از حد کلفت باشد، برش بزنید. حالا یک کاسه مناسب را انتخاب کنید و آرد گندم، نمک، فلفل سیاه، پاپریکا، پودر سیر، آویشن و بکینگ پودر را با هم مخلوط کنید، سپس آب سرد را کم کم به ترکیب آب و ادویه‌ها اضافه کنید و با همزن دستی خوب هم بزنید تا یک مایه نرم، یکدست و غلیظ شکل بگیرد.

قارچ‌های خرد شده را یکی یکی داخل مواد بزنید تا هر دو طرف آن به مواد آغشته شود. یک ماهی تابه گود یا قابلمه کوچک را روی حرارت اجاق گاز بگذارید و داخل آن روغن بریزید و اجازه بدهید روغن کاملاً داغ شود. حالا تکه‌های قارچ آغشته به مواد را داخل روغن داغ سرخ کنید و بعد روی دستمال جذب روغن قرار بدهید تا روغن اضافه آن گرفته شود. قارچ سوخاری خوشمزه شما در این مرحله آماده سرو است که می‌توانید آن را با هر نوع سسی که دوست دارید، میل کنید. نوش جان.

### نکات مهم

۱ - سعی کنید به اندازه‌ای روغن بریزید که قارچ‌ها به صورت غوطه‌ور سرخ شوند.

۲ - قارچ طبع گرمی دارد و سرشار از پروتئین، ویتامین، مواد معدنی، آمینو اسید، فیبر، مس، آهن، آنتی اکسیدان، آمینو اسید و... است؛ همچنین در پیشگیری از سرطان سینه و پروستات موثر است و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. هنگام خرید قارچ به این نکته توجه داشته باشید که قارچ تازه حتماً نباید سفید و شفاف باشد. یکی از راه‌های تشخیص قارچ سالم این است که قارچ باید تا حدودی سنگین باشد. اگر قارچ سبک و توخالی باشد، سالم نیست. کلاهک قارچ سالم نباید شکاف داشته باشد؛ همچنین بهتر است قارچ‌هایی را که روی پوست آن‌ها لکه قهوه‌ای دارند، خریداری نکنید و اگر هم خریداری کردید، حتماً به صورت پخته آن را مصرف کنید.