איך עושים את זה ?

כשמטגנים שום, הוא נוטה להיחרך מאד מהר, בעיקר אם הוא כתוש. אפשר להאט את התהליך על ידי הוספה של כף מים למחבת עם השמן. מחממים את השמן, מוסיפים את השום הכתוש למחבת, מיד מוסיפים כף אחת של מים ומערבבים. הטיגון של השום קצת יותר איטי וגורם למיצוי מקסימאלי של הטעם. שומרי משקל הנמנעים משמן לא צריכים להתנזר מבצל מטוגן. הם יכולים לטגן/לאדות אותו במים. קוצצים בצל דק, שמים במחבת חמה על אש בינונית ומערבבים. הבצל מפריש נוזלים, ואנו ממשיכים לערבב כל הזמן. אם אין מספיק נוזל במחבת, אפשר להוסיף כף מים ולהמשיך בערבוב. אם יש לנו מספיק סבלנות, נקבל כעבור כעשר דקות ערימת בצל קצוץ בצע שחום, בריח ובטעם נהדרים, וכל זאת ללא אף טיפת שמן.