6 najszybszych metod gotowania

Przygotowanie posiłków najczęściej powinno być szybkie. Szczególnie w dzisiejszych czasach. Przedstawiamy 6 najszybszych metod gotowania.

Opiekanie

Ta metoda jest najwłaściwsza do przyrządzania miękkich kawałków mięsa lub ryb, a także skorupiaków. Opiekacz należy najpierw mocno rozgrzać, a potem temperaturę opiekania regulować pokrętłem albo zmieniając położenie rusztu. Niektóre mięsa i wyroby, takie jak kiełbasa i bekon, zawierają wystarczająco dużo tłuszczu, natomiast inne, na przykład pierś kurczaka, należy smarować lekko olejem lub innym płynem, a wcześniej marynować 30–60 minut, by były soczyste. Najlepiej opiekać mięso na ruszcie umieszczonym nad brytfanną, by spływał do niej tłuszcz. W opiekaczu doskonale przyrządza się warzywa, takie jak pomidory i papryka, oraz grzyby. Plasterki bakłażanów i cukinii przed wstawieniem do opiekacza smaruje się oliwą. W tym urządzeniu przyrumienia się też zapiekanki.

Stir-fry

Chude kawałki mięsa i drobiu, ryby o zwartym mięsie oraz skorupiaki, warzywa, ryż i makaron orientalny wspaniale przyrządza się metodą stir-fry. To bardzo szybka metoda, zatem składniki zachowują smak, kolor i wartości odżywcze. Używa się też bardzo niewiele oleju, więc przyrządzone w ten sposób dania są naprawdę zdrowe. Należy jednak używać oleju o wysokiej temperaturze dymienia. Najlepszy jest olej arachidowy, ale można też użyć kukurydzianego, rzepakowego i słonecznikowego. Nie warto używać do smażenia oliwy z oliwek, gdyż ma ona niski punkt dymienia i łatwo się pali. Z tej samej

przyczyny olejem sezamowym skrapia się potrawy dopiero pod koniec smażenia.

Przed rozpoczęciem smażenia metodą stir-fry należy przygotować składniki. Warto włożyć mięso na 30 minut do marynaty. Smażymy w woku lub na głębokiej patelni, bardzo silnie rozgrzanej przed dodaniem oleju. Wlać 1–2 łyżki i rozprowadzić po dnie. Niedostatecznie rozgrzany olej będzie skwierczał. Ponieważ może pryskać w trakcie smażenia, najlepiej mieszać składniki łopatką z długą rączką. Najpierw należy wrzucać składniki, które smażą się najdłużej, takie jak marchew, a na końcu te, które smażą się najwolniej, na przykład kiełki fasoli. Wszystkie należy przez cały czas mieszać i przewracać.

Gotowanie na parze

Produkty gotuje się na parze w naczyniu umieszczonym nad wrzącą wodą. Jest to bardzo zdrowa metoda gotowania, ponieważ składniki zachowują naturalny smak, kolor, kształt i konsystencję, a także nie tracą rozpuszczalnych w wodzie witamin i mikroelementów.

Istnieje kilka sposobów gotowania na parze, jednak zawsze trzeba pilnować, by woda nie wyparowała ani nie przestała wrzeć. Można do niej wrzucić pokrojoną w grube plasterki cebulę, posiekane warzywa, takie jak seler naciowy albo koper włoski, plasterki cytryny, gałązki świeżych ziół lub przyprawy. Dodadzą one smaku gotowanym składnikom. Na parze gotujemy delikatne produkty, takie jak ryba, kurczak i warzywa, w tym również młode ziemniaki. Większość z nich można przed gotowaniem posypać solą i pieprzem. Nie dotyczy to warzyw, które pod wpływem soli będą mniej soczyste oraz utracą składniki odżywcze.

En papillote

Różne składniki, zarówno słodkie, jak i słone, można zawinąć w

folię aluminiową, pergamin lub papier do pieczenia, a następnie włożyć do kuchenki mikrofalowej, piekarnika lub naczynia do gotowania na parze. Tak przyrządzane potrawy nie tracą ani smaku, ani wartości odżywczych. Jest to doskonała metoda gotowania ryby lub chudego mięsa, które mogłoby się wysuszyć w piekarniku lub rozpaść na ruszcie opiekacza. Podawane w takich sakiewkach dania prezentują się bardzo atrakcyjnie na stole.

Większość potraw można przyrządzić na wiele sposobów, na przykład opiekając, smażąc, gotując na parze lub w kuchence mikrofalowej. W tym rozdziale skupiamy się na sześciu szybkich metodach, które w dodatku są bardzo zdrowe.

Gotowanie w kuchence mikrofalowej

Kuchenka mikrofalowa to cudowny wynalazek dla osób zabieganych, ponieważ można w niej przyrządzić wiele potraw wielokrotnie szybciej niż stosując inne metody. Błyskawicznie rozmraża się w niej produkty i odgrzewa resztki, zmiękcza masło, topi czekoladę oraz podgrzewa płyny. Listki młodego szpinaku i mrożony groszek można w niej ugotować w opakowaniu (nakłutym ostrym nożem), więc mamy mniej zmywania. Czas gotowania w kuchence zależy od mocy, na jaką jest ustawiona, oraz od wielkości porcji. Potrawy powinno się wyjąć lekko niedogotowane, zamieszać (jeśli można) i odstawić na kilka minut.

W razie potrzeby wstawić jeszcze na chwilę do kuchenki. Wszystkie składniki powinny być przykryte, żeby ugotowały się szybciej, nie wyschły, a pryskający tłuszcz nie zabrudził wnętrza kuchenki.

Smażenie na patelni grillowej

Smażymy produkty na rowkowanej, żeliwnej patelni na bardzo dużym ogniu, więc szybko przypiekają się z zewnątrz. Jest to

sposób szybki i zdrowy, ponieważ do smażenia używa się minimalnej ilości tłuszczu. Na potrawach pozostają brązowe paski, dzięki czemu wyglądają bardzo apetycznie.

Na patelni grillowej najlepiej przyrządza się cienkie kawałki mięsa: kotlety, steki, piersi kurczaka, a także owoce morza i grube plastry cukinii, bakłażanów oraz innych letnich warzyw.

Najlepiej wybrać patelnię grillową z głębokimi rowkami, żeby produkty nie stykały się z tłuszczem, który z nich wycieka. Patelnia musi być mocno rozgrzana przed smażeniem, inaczej żywność będzie do niej przywierać. Temperaturę sprawdza się, skrapiając dno odrobiną wody – powinna natychmiast wyparować z sykiem. Smażone produkty smaruje się tłuszczem (nie smarować patelni). Jeśli były wcześniej marynowane, należy je starannie odsączyć. Smażyć z jednej strony, przewrócić na drugą szczypcami. Nie przewracać zbyt wcześnie, żeby nie przywarły do patelni. Dobrze usmażone powinny odchodzić od dna. Jeśli chcemy uzyskać efekt przypieczonej kratki, należy je przekręcić o 90 stopni w trakcie smażenia. Usmażone mięso przełożyć na talerz, przykryć i odstawić na 3–5 minut przed podaniem. Dzięki temu będzie równomiernie soczyste.

Fot. Shutterstock