Bajeczne smaki potraw jednogarnkowych

Smak zup i dań jednogarnkowych mogą wzbogacić płynne lub suche marynaty, aromatyczne zioła i przyprawy. Doskonale smakują również orzechowe lub owocowe pasty, różne musztardy oraz ocet. Nawet odrobina tych dodatków nada niepowtarzalny charakter i pozwoli zmniejszyć ilość soli.

Uniwersalne zioła

Żywe kolory, zróżnicowane smak i cudowny zapach ziół mogą podnieść smak najprostszych zup i dań jednogarnkowych. Zioła lub ich mieszanki, świeże, mrożone czy suszone, są smacznym urozmaiceniem potraw. Świeże zioła mogą być wartościowym uzupełnieniem diety, jeżeli będziemy jedli je regularnie i w większych ilościach.

Żeby uzyskać głęboki, dominujący smak, zioła należy dodawać na początku gotowania. Jeżeli potrawa ma być ostrzejsza, zioła wsypuje się pod koniec. Całe gałązki lub listki nadają delikatny smak, a zioła posiekane – bardziej intensywny, ponieważ podczas siekania uwalnia się więcej olejków eterycznych. Do dań gotujących się długo najlepiej używać suszonych ziół. Delikatnymi świeżymi ziołami, które tracą większość smaku pod wpływem wysokiej temperatury, takimi jak bazylia i trybula, posypuje się potrawę tuż przed podaniem.

Aromatyczne przyprawy

Kolorowe przyprawy o intensywnym smaku i zapachu, tak jak zioła, nadają nowy charakter potrawom, a także pobudzają apetyt. Ziół używa się zwykle suszonych, z wyjątkiem korzenia imbiru oraz papryczek chili. Przyprawy suszone w całości, takie jak laski cynamonu, goździki, anyż gwiazdkowy, nasiona

kolendry oraz jagody jałowca, dają bardziej subtelny smak niż ich odpowiedniki w postaci proszku. Kmin rzymski, kminek czy gorczyca nadają ciekawą konsystencję.

Przyprawy suszone po uprażeniu mają intensywniejszy smak. Wrzuca się je w całości na suchą patelnię z grubym dnem i podgrzewa na małym ogniu, cały czas mieszając, aż lekko zmienią kolor i będą intensywniej pachnieć. Małe nasionka są gotowe, gdy zaczynają „strzelać” na patelni. Można je pozostawić w całości bądź rozdrobnić. Prażone przyprawy mielone można dodawać na sam koniec gotowania. Przyprawy dodawane w całości często usuwa się pod koniec gotowania. Warto obwiązać je kawałkiem gazy.

Pasty z charakterem

Zioła, przyprawy, orzechy oraz nasiona można zmielić i wymieszać z niewielką ilością niskotłuszczowego jogurtu naturalnego, octu (najlepiej balsamicznego), oliwy z oliwek lub soku owocowego. Łyżka lub dwie takiej pasty nadadzą gotowej potrawie wyjątkowy smak, kolor i aromat. Pasty z orzechów i nasion zawierają białko, witaminy i błonnik.

Jogurt i sok z cytryny są podstawowymi składnikami past indyjskich. Jogurt dobrze smakuje również z ziołami, skórką cytrynową, pomarańczową oraz mielonymi orzechami i dostarcza niewielkich ilości wapnia.

Pasty orzechowe przygotowuje się z dużej ilości oleju, który można zastąpić sokiem jabłkowym, żeby zawierały mniej tłuszczu. Sok jabłkowy najlepiej smakuje z orzechami włoskimi, orzechami nerkowca, pestkami słonecznika lub ziarnem sezamowym. Wystarczy zmielić orzechy w blenderze i wlać sok wąską strużką, dalej mieląc (na 50 g orzechów 100 ml soku).

Słodko-kwaśne pasty owocowe nadają potrawom intensywny smak. Suszone morele smakują doskonale utarte ze skórką i sokiem z pomarańczy lub cytryny, ziołami bądź przyprawami. Można wlać

również odrobinę wina, sherry, octu winnego lub balsamicznego, zwłaszcza do słodkich owoców, takich jak suszone śliwki czy gruszki.

Marynaty płynne i suche

Marynowanie produktów przed gotowaniem poprawia ich smak. Marynaty nadają odpowiednią wilgotność i zmiękczają twarde składniki, takie jak dziczyzna czy gorsze gatunki mięsa. Zalewę należy później dodać do gotowania, żeby nie tracić substancji odżywczych, które dostały się do niej w czasie marynowania. Marynaty zazwyczaj przygotowuje się z kwaśnych składników, takich jak wino, ocet bądź sok z cytryny, ponieważ mają one właściwości zmiękczające. Można je również przyrządzić na bazie jogurtu lub świeżej papai czy ananasa, które zawierają enzym zmiękczający mięso. Do przygotowania marynat używa się niewielkiej ilości oleju i aromatycznych dodatków, takich jak cebula, czosnek, skórka cytrynowa, pomarańczowa, zioła i przyprawy. Po zamarynowaniu produkty, które będą podrumieniane, trzeba odsączyć i starannie osuszyć.

Marynaty suche to mieszanki suszonych ziół i przypraw, z dodatkiem skórki z cytrusów. Naciera się nimi produkty.

Bukiet przypraw
Oto klasyczny dodatek ziołowy, tradycyjnie zawierający związane sznurkiem 2 gałązki pietruszki, gałązkę tymianku oraz listek laurowy. Często wykorzystuje się również łodygi pietruszki wraz z wieloma innymi ziołami. Seler naciowy dodaje się do kurczaka i indyka, koper włoski do ryby, rozmaryn (zamiast tymianku) do dziczyzny, oregano lub majeranek do warzyw korzeniowych, a szałwię do wieprzowiny. Skórka z cytryny lub pomarańczy pasuje do wołowiny, dziczyzny i wieprzowiny. Gdy zioła zawiązujemy w kawałku gazy, można dodać także przyprawy w całości, takie jak jagody jałowca czy goździki. Liczba kompozycji jest wprost nieograniczona. Dostępne są również gotowe saszetki z przyprawami suszonymi.

Oleje i octy smakowe

Oleje i octy z dodatkiem aromatycznych ziół, przypraw, owoców jagodowych lub skórki z cytrusów nadają potrawom charakter. Wystarczy skropić potrawę pod koniec gotowania. Oleje i octy smakowe przygotowuje się z prażonych w całości przypraw, świeżych papryczek chili, ziół, malin i innych podobnych dodatków. W ciemnym, chłodnym miejscu ocet można przechowywać przez kilka miesięcy, a olej doprawiony świeżymi ziołami – w lodówce nie dłużej niż dwa tygodnie.

Fot. Shutterstock