Co robić żeby warzywa zajęły w naszym jadłospisie należne im miejsce

Chcemy jeść więcej warzyw. Żeby zrealizować ten cel, możemy sięgnąć po nowe przepisy, ale jest też wiele bardzo prostych sposobów, które to ułatwią. Oto dziesięć najlepszych.

1) **Podane na surowo.** Przy każdym obiedzie postaw na stole półmisek świeżych warzyw. Ogórki, pomidory, marchewka, seler naciowy, papryka – są naprawdę pyszne. Można dodać do nich codziennie inny dip – sos salsa, sos ziołowy, winegret, niebieski ser pleśniowy zmiksowany z jogurtem. Taki talerz warzyw zwykle szybko robi się pusty. Wszyscy doceniają kruche, świeże przekąski.
2) **Sałatka co dzień.** Garść liści różnych gatunków sałaty, pokrojone pomidorki cherry, parę plasterków ogórka czy jabłka – i w minutę powstaje pyszna zdrowa sałatka. To świetna przystawka przed każdym posiłkiem.
3) **Pieczone warzywa.** Większość warzyw upieczona w piekarniku z oliwą z oliwek, octem winnym, solą, pieprzem i czosnkiem smakuje znakomicie. Zimą można tak przyrządzać warzywa korzeniowe – na przykład rzepę, buraki, marchewkę, ziemniaki, latem zaś pieczarki, cukinię, pomidory, cebulę, paprykę. Metoda jest prosta – warzywa należy pokroić na duże kawałki, obtoczyć w oliwie, winegrecie i przyprawach, a następnie piec na blasze w średnio rozgrzanym piekarniku 20–40 minut, w zależności od ich twardości. Jeśli pieczesz różne warzywa – wybieraj takie, które mają podobną twardość, aby upiekły się w tym samym czasie.
4) **Miksowane warzywa.** Ziemniaki, marchewka, dynia, kalafior, brokuły – niemal z każdego gotowanego warzywa można przygotować gęstą, przecieraną zupę. Przepis jest prosty: w średniej wielkości rondlu podsmażyć szklankę drobno posiekanej cebuli na łyżce oleju roślinnego. Cebulę zmiksować na gładko

razem z ugotowanymi warzywami. Purée rozcieńczyć wywarem lub chudym mlekiem. Podgrzać i przyprawić do smaku.

5) **Podsmażane warzywa.** Większość warzyw świetnie smakuje po podsmażeniu. Wybierz swoje ulubione i pokrój w niewielkie kawałki. Rozgrzej patelnię lub wok do wysokiej temperatury. Dodaj odrobinę oliwy z oliwek, a potem wrzuć warzywa. Mieszaj cały czas,
aż się usmażą. Przypraw do smaku (polecamy zwłaszcza sól, pieprz i tymianek; można też użyć sosu sojowego i odrobiny oleju sezamowego). Zamieszaj raz jeszcze – i gotowe! Można podawać.

6) **Sos warzywny.** Znakomite sosy – gotowane i z surowych warzyw – można przyrządzić z pomidorów, cebuli, papryki, pieczarek, zielonych warzyw – a także z dowolnej kombinacji tych warzyw. Są świetnym dodatkiem do drobiu, mięsa, makaronu i przystawek.

7) **Nadzienie do omletu.** Niemal każde warzywo można dodać do omletu – zwłaszcza jeśli wymiesza się je z tartym żółtym serem. Najlepiej nadają się do tego cebula, papryka, pomidory, pieczarki i ziemniaki.

8) **Dodatek do mielonego mięsa.** Do hamburgerów i mielonych kotletów dodaj przed formowaniem i smażeniem szklankę drobno startych surowych warzyw. Będą wtedy smaczniejsze i zwiększy się ich wartość odżywcza. Polecamy zwłaszcza marchewkę, cukinię, słodką paprykę, pieczarki, szpinak i inne zielone warzywa liściaste, oraz – oczywiście – cebulę.

9) **Warzywne dodatki do pieczonego mięsa.** Można nadziać warzywami pieczonego kurczaka, przybrać pieczone mięso dużymi kawałkami warzyw, a także zawijać warzywa w roladki z wieprzowiny, wołowiny oraz drobiu.

10) **Jak podrasować znany przepis.** Dodaj posiekany gotowany szpinak albo startą marchewkę do sosu do lazanii. Przygotowując zupę, gulasz albo zapiekankę, użyj mniej mięsa, a więcej warzyw niż podaje przepis. Dodawaj gotowane warzywa do potraw z makaronów.

Fot. Shutterstock