Dodawanie smaku potrawie. Zaskakujące pomysły

Możemy wzbogacić smak każdej potrawy za pomocą ziół, warzyw i substancji aromatyzujących. Przedstawiamy kilkanaście niezwykłych pomysłów na unikalne dodatki do potraw.

Jak zacząć?

Należy starannie dobrać dodatki smakowe do głównych składników potrawy i zastanowić się, jaką metodę zastosować – marynowanie, faszerowanie czy też nacieranie suchymi ziołami.

Składniki aromatyzujące do ryb

Typowe składniki aromatyzujące do ryb i owoców morza to cytryna, limonka, natka pietruszki, koperek, koper włoski i liście laurowe. Mają świeży intensywny aromat, który doskonale komponuje się ze smakiem delikatnych ryb i owoców morza, nie tłumiąc go jednocześnie.

Przyprawianie mięsa i drobiu

Do mięsa i drobiu możemy dodawać zarówno delikatne, jak i bardzo aromatyczne przyprawy i zioła. Twarde kawałki mięsa, na przykład wołowiny przeznaczonej do duszenia, podczas marynowania stają się delikatniejsze. Aromatyczną mieszankę do kotletów schabowych, steków wołowych i kurczaka uzyskamy, mieszając po 1 łyżeczce suszonego tymianku i oregano, grubo zmielonego czarnego pieprzu, soli, zmiażdżonych ziaren kminu rzymskiego i ostrej papryki. Natarte mieszanką mięso pieczemy na grillu lub w piekarniku.

Czerwone mięsa (wołowinę, jagnięcinę lub dziczyznę) marynujemy, wlewając do płytkiej, niemetalowej miski czerwone

wino i oliwę (2: 1), posiekany czosnek i utłuczony świeży rozmaryn. Wrzucić mięso i wymieszać, żeby całe pokryło się marynatą. Przykryć i wstawić do lodówki co najmniej na 2 godziny, a najlepiej na noc.

Łagodna pasta musztardowa do kurczaka, wieprzowiny lub czerwonego mięsa powstanie, gdy wymieszamy 3 łyżki musztardy dijon, płynnego miodu i cukru demerara z 1/2 łyżeczki chili w proszku, 1/4 łyżeczki mielonych goździków, z solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Piec mięso na grillu węglowym lub w opiekaczu. Posmarować pastą 10 minut przed końcem pieczenia.

Delikatne warzywa

Większość świeżych warzyw ma subtelny smak, który należy podkreślić i wzmocnić. Jeśli stosujemy delikatne metody gotowania, takie jak gotowanie na parze czy smażenie metodą stir-fry, powinniśmy dobrać lekkie świeże zioła, które wydobędą z warzyw pełnię smaku. Kiedy pieczemy je w piekarniku, możemy stosować bogatsze smakowo dodatki, na przykład czosnek i przyprawy korzenne.

Kapusta pekińska lub chińska kapusta pak choi gotowane na parze zyskają orientalny smak, jeśli do wrzątku dodamy stłuczone kłącze palczatki (trawki) cytrynowej i/lub kilka listków kaffir. Gotować warzywa, żeby nieco zmiękły, lecz pozostały kruche. Do warzyw smażonych metodą stir-fry dodajmy odrobinę oleju sezamowego tuż przed końcem smażenia (nie więcej niż 1 łyżeczkę, ponieważ olej sezamowy ma bardzo intensywny smak).

Naturalnie słodkie warzywa, takie jak pasternak i marchew, należy przed pieczeniem posmarować pastą z miodu i musztardy. Wymieszać 2 łyżeczki musztardy i 3 łyżki płynnego miodu, doprawić solą i mielonym czarnym pieprzem. Posmarować warzywa pastą tak, by pokryć je całkowicie, a następnie piec, aż zrobią się miękkie.

Aromatyczny ryż

Dodatki do głównych dań, czyli ryż, kasze oraz kaszka kuskus mają delikatny smak, który warto wzbogacić. Zioła, przyprawy i inne substancje aromatyzujące wspaniale go uzupełniają. Należy starannie dobrać takie dodatki, które będą się dobrze komponować z daniem głównym.

Aromatyczny, orientalny ryż do dań typu stir-fry i potraw duszonych. Należy dodać gwiazdkę anyżku lub kilka nasion kardamonu do wrzątku, a następnie wsypać ryż. Przesiąknie on smakiem i zapachem przyprawy.

Smakowity ziołowy ryż lub kuskus. Rozgrzać nieco posiekanego świeżego estragonu i skórki otartej z cytryny w oliwie z oliwek lub stopionym maśle, skropić tym świeżo ugotowany ryż lub kuskus.

Prosty ziołowy ryż lub kuskus. Należy dodać do niego dużo posiekanej natki pietruszki i szczypiorku, wymieszać widelcem i tuż przed podaniem skropić oliwą z oliwek.

Fot. Shutterstock