Fasolka szparagowa bez tajemnic

Fasolka szparagowa jest smaczna i bardzo zdrowa. Może być podstawą wiosennej kuracji odchudzająco-odmładzającej. Nie należy jednak jeść jej na surowo, ponieważ zawiera szkodliwe substancje, które rozkładają się podczas gotowania.

100 G FASOLKI:
• 24 KCAL
• 30% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę C
• kwas foliowy,WITAMINA Z GRUPY B, NIEZBĘDNA DLA PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU PŁODU
• saponiny,FITOSUBSTANCJE WZMACNIAJĄCE ODPORNOŚĆ ORGANIZMU
• NIEROZPUSZCZALNY błonnik, KTÓRY WSPOMAGA TRAWIENIE I OBNIŻA STĘŻENIE CHOLESTEROLU

W sprzedaży

KIEDY Fasolkę szparagową można kupić przez cały rok w supermarketach świeżą oraz mrożoną, ale najsmaczniejsza jest świeżo zebrana, kupowana latem na straganach, ponieważ, tak jak kukurydza, podczas długotrwałego magazynowania traci słodycz.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Najlepiej wybrać taką fasolkę, której strąki łamią się podczas zginania. Powinny być proste i jędrne, bez plamek. Miękkie lub z dużymi ziarnami po ugotowaniu będą z pewnością twarde i niesmaczne. Smukłe strąki jednakowej długości będą się wszystkie gotowały równie szybko.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Fasolkę należy przechowywać w szufladzie lodówki na warzywa, luźno owiniętą folią i zjeść jak najszybciej.
PRZYGOTOWANIE Przycinamy lub odłamujemy końcówki z ogonkiem.

Cienki czubek po drugiej stronie jest jadalny. Strąki można jeść w całości lub pokroić na kawałki, najlepiej ukośnie, żeby ładnie wyglądały.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Fasolkę gotuje się na parze lub we wrzątku (na maleńkim ogniu) 3–10 minut, w zależności od grubości. Po odlaniu powinna być miękka, ale wciąż krucha. Najlepiej przed zestawieniem z ognia skosztować, czy już jest dobra. Fasolka gotowana w kuchence mikrofalowej zachowuje kolor. Wielu kucharzy blanszuje ją 1–2 minuty w dużym rondlu z lekko osolonym wrzątkiem, a następnie tuż przed podaniem obsmaża lekko na maśle lub oliwie z oliwek. Bez względu na sposób gotowania, fasolkę należy szybko odlać. Jeśli ma być użyta później lub na zimno, należy ją wrzucić do wody z lodem, żeby przestała się gotować i zachowała intensywny kolor. Przed dodaniem do innych składników osuszyć ręcznikiem kuchennym.

ABC FASOLKI

Zielona, świeża fasolka i suszona fasola to ten sam gatunek rośliny. Jadalne strąki świeżej fasolki zbieramy w innym cyklu rozwojowym rośliny.
Istnieje wiele różnych fasolek o jadalnych strąkach:
Fasolka chińska ma łagodny smak, jest cienka i bardzo długa (do 45 cm długości). Po ugotowaniu przypomina smakiem inne odmiany zielonej fasoli. Często kroi się ją i wykorzystuje w potrawach typu stir-fry. Osiąga nawet 75 centymetrów długości, ale najsmaczniejsze są strąki do 30 centymetrów.
Fasolka szparagowa zielona ma niewielkie cienkie strąki, jest bardzo smaczna i często lubiana nawet przez dzieci.
Fasolka szparagowa żółta różni się od zielonej fasolki nie tylko kolorem, lecz również wartością odżywczą. Łączy je natomiast kształt, wielkość i smak. Jednak zielona fasolka zawiera aż 8 razy więcej beta-karotenu.
Fasolka mamut ma charakterystyczne szerokie strąki. Można kupić żółte, zielone i fioletowe fasolki mamut. Niestety, fioletowa po ugotowaniu robi się zielona.

CO PRZYRZĄDZIĆ Z FASOLKI

W Polsce podaje się ją najczęściej na gorąco, z bułką tartą usmażoną na maśle. Obsmażona na maśle oraz doprawiona solą i pieprzem będzie również doskonałym dodatkiem do dania głównego. Fasola, pokrojona w kawałki wielkości kęsa, to pyszny dodatek do sosu, do makaronu lub dania typu stir-fry. Zielona fasolka na zimno dodaje smaku i koloru sałatkom z ziemniaków i makaronu.

Inne propozycje

• Smak fasolki można wzbogacić na wiele sposobów. Tuż przed wymieszaniem lekko obgotowanej fasolki z innymi składnikami należy odparować ją w gorącym rondlu. Dzięki temu lepiej wchłonie aromat dodatków.
• Fasolka z oliwą czosnkową. Do 500 g fasolki dodać 2 łyżki oliwy z oliwek i 2 ząbki drobno posiekanego czosnku. Wymieszać i podgrzać w rondlu, aż zacznie skwierczeć. Dodać fasolkę i podgrzewać, cały czas mieszając, aż fasolka będzie gorąca. Doprawić solą i pieprzem do smaku.
• Fasolka z masłem cytrynowym. W gorącym rondlu wymieszać 500 g ugotowanej fasolki z 1½ łyżki
stopionego masła. Doprawić do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
• Fasolka z prażonymi migdałami. Lekko podrumienić płatki lub wiórki migdałowe na oleju roślinnym lub maśle. Wymieszać z ugotowaną fasolką, a następnie doprawić solą i pieprzem do smaku.
• Fasolka z szynką. Pokroić w cienkie plasterki 100 g prosciuto lub innej wędzonej szynki. W dużym rondlu rozgrzać 1½ łyżki oliwy z oliwek lub masła. Wrzucić fasolkę i prosciuto lub szynkę. Wymieszać.
• Fasolka z parmezanem. Wymieszać fasolkę z roztopionym masłem i posypać świeżo utartym parmezanem. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem.

Fot. Shutterstock