Jak doprawiać i z czym łączyć warzywa

Dobrze przeprawione warzywa mogą być dodatkiem do mięsa albo zupełnie samodzielnym daniem.

Jarzyny można przyrządzać rozmaicie. Smakują wybornie z dodatkiem odpowiednich ziół, przypraw, soku owocowego lub owoców albo w połączeniu z innymi warzywami. Warto eksperymentować i szukać różnych apetycznych zestawień. Podpowiadamy z czym łączyć niektóre warzywa.

awokado – sos worcester, sos winegret, kmin rzymski, cytryna, limonka, oregano
bakłażany – bazylia, czosnek, cebula, pomidory, papryczka chili, prażony olej sezamowy
bataty – masło, imbir, cynamon, czarny pieprz
brokuły – pomarańcze, czosnek, sos sojowy, prażony olej sezamowy, orzeszki piniowe, cebula, orzechy włoskie
brukselka – szczypiorek, cebula dymka, gorczyca
buraki – ocet balsamiczny, koperek, cytryna, rozmaryn, jabłka, orzechy pekan
dynia – orzechy, owoce cytrusowe, czosnek, imbir, rozmaryn, cynamon, żurawina, suszone owoce
fasolka szparagowa – czosnek, sos sojowy, sezam
groch – mięta, masło, szczypiorek
kalafior – tymianek, migdały, curry, ser, gorczyca
kapusta – kminek, czosnek, ocet z cukrem (słodko-kwaśny), sos sojowy, prażony olej sezamowy, imbir, jabłko
karczochy – cytryna, masło, sos winegret
koper włoski – liść laurowy, pomidory, parmezan
kukurydza – bazylia, masło, chili w proszku
marchewka – owoce cytrusowe, pietruszka, miód, masło, cytryna, koperek, ocet malinowy
ogórki – koperek, ocet z cukrem (słodko-kwaśny), sezam, sos sojowy

okra – cytryna, majeranek, pomidory, tymianek
papryka – ocet balsamiczny, pomidory, czosnek, oliwki, kapary, tymianek, oregano, sos sojowy z imbirem, kmin rzymski
pasternak – parmezan, tymianek
pieczarki – ocet balsamiczny, szczypiorek, cebula dymka, natka pietruszki, tymianek
pomidory – ocet balsamiczny lub biały ocet winny, bazylia, czosnek, oregano, parmezan lub ser pecorino
sałata – olej z octem, sok z cytryny, świeża kolendra, czosnek, gorczyca
seler korzeniowy – cytryna, gorczyca, kapary, sos winegret
seler naciowy – czosnek, oregano, sos sojowy, ciemny olej sezamowy
szparagi – cytryna, masło, gorczyca, koperek, parmezan, ser, kapary
szpinak – gałka muszkatołowa, czosnek, czarny pieprz, sól morska, orzeszki piniowe, sos sojowy
warzywa liściaste (boćwina, pak-choi) – czosnek, orzeszki piniowe, sezam, cebula
warzywa strączkowe – oliwa z oliwek, natka pietruszki, czosnek, cebula, liść laurowy, świeża kolendra, pomidory
ziemniaki – koperek, szczypiorek, curry, czosnek, jogurt, pieczona papryka, rozmaryn

Fot. Shutterstock