# Jak gotować smacznie. Praktyczne porady dla początkujących

**Gotowanie, pieczenie, smażenie. Niezależnie od tego, jaką metodę przygotowywania potraw wskazuje przepis, warto znać podstawowe zasady związane z najważniejszymi czynnościami w kuchni.**

Sposób gotowania ma ogromny wpływ na rezultat końcowy. Zbyt długo gotowane warzywa robią się mdłe, wodniste i pozbawione wartości odżywczych.

Szybkie gotowanie na parze warzyw, pieczenie ryb zawiniętych w folię oraz prażenie przypraw na sucho poprawia ich smak. Jeśli do węgla podczas grillowania dodamy kawałki aromatycznego drewna, pieczone potrawy będą smakować, jakby były podwędzane.

## Pieczenie na grillu węglowym

Węgiel drzewny nadaje pieczonym potrawom charakterystyczny posmak. Można też użyć różnych substancji aromatyzujących zarówno chemicznych, jak i naturalnych, takich jak wióry z drewna orzechowego, z dębu, mimozy lub jabłoni, a także dodać tymianek lub rozmaryn (wystarczą łodyżki), ewentualnie skorupki orzechów włoskich lub migdałów. Skorupki te należy najpierw namoczyć w zimnej wodzie na 30 minut, żeby wydzielały więcej dymu.

## Pieczenie w piekarniku

Jest to doskonała metoda obróbki mięsa, drobiu, ryb i warzyw. Długie powolne pieczenie wydobywa wspaniały smak ze słodkich warzyw, takich jak papryka i pasternak.

## Opiekanie

Metoda ta dodaje smaku potrawom, których powierzchnia przypieka się lub wręcz zwęgla. Grzałka opiekacza powinna być bardzo mocno rozgrzana, zanim umieścimy pod nią potrawę. Możemy opiekać sery, ryby, drób i suche mięso, na przykład polędwicę.

## Smażenie i prażenie na sucho

Niektóre produkty należy smażyć bez użycia tłuszczu. Z tłustego mięsa wytapia się wówczas tłuszcz, na którym następnie smażymy mięso lub warzywa. Prażenie na sucho całych przypraw, na przykład ziaren kolendry lub kminku, wydobywa z nich głębszy, choć nieco łagodniejszy aromat.

## Smażenie na niewielkiej ilości tłuszczu

Mięso, drób, ryby i warzywa można smażyć na niewielkiej ilości oleju lub masła. Jeśli chcemy, żeby produkty zachowały maksimum smaku, należy je smażyć szybko na silnie rozgrzanej patelni, natomiast kiedy zależy nam, aby potrawa była soczysta i delikatna, smaży się ją długo, na wolnym ogniu.

## Smażenie w głębokim tłuszczu

Mięso, drób, ryby, warzywa, a nawet owoce usmażone w głębokim tłuszczu są pyszne. Jest to bardzo szybka metoda. Zewnętrzna warstwa zasklepia się natychmiast, tworząc chrupką skórkę, dzięki której smak i naturalne soki nie uciekają na zewnątrz. Większość produktów smażymy po obtoczeniu w ochronnej warstwie ciasta lub bułki tartej.

## Gotowanie na parze

Tą zdrową metodą przyrządzamy produkty, które nie wymagają długotrwałego gotowania, takie jak warzywa i ryby. Zachowują one smak i naturalne wartości odżywcze i nie trzeba do nich dodawać wielu dodatków
smakowych, ziół i przypraw.

## Gotowanie w kuchence mikrofalowej

Warzywa strączkowe można gotować w kuchence mikrofalowej. Zachowują pełnię smaku i wartości odżywczych. Należy włożyć je do odpowiedniego, zamykanego pojemnika z dodatkiem odrobiny wody i nastawić kuchenkę na maksymalną moc.

## Pieczenie w folii

Metoda ta jest w zasadzie odmianą gotowania na parze. Można w ten sposób przyrządzać ryby i warzywa. Produkty zawija się w kawałki folii aluminiowej lub specjalnego papieru albo wkłada do rękawa foliowego, a następnie piecze. Parujące z produktów soki pozostają wewnątrz. Paczuszki należy bardzo szczelnie zawinąć, by nie wydostawała się z nich para.

## Prażenie przypraw

Rozgrzać patelnię na średnim ogniu. Wrzucić ziarna. Smażyć, mieszając od czasu do czasu, aż przyprawa zacznie wydawać aromat. Nie przypalić. Wrzucić uprażone przyprawy do moździerza i grubo utłuc. Nie prażyć zbyt wielu ziaren naraz, bo szybko tracą aromat.

Fot. Shutterstock