Jak gotować szybciej? Pyszny posiłek w kilka chwil

Nie tylko osoby, które mają mnóstwo wolnego czasu, mogą się cieszyć gotowaniem i prowadzić urozmaiconą kuchnią. Mnóstw potraw można przygotować w ciągu pół godziny ze świeżych, zdrowych składników oraz z zapasów, które powinny się znajdować w dobrze zaopatrzonej spiżarni.

Szybko przygotowując posiłki, zyskamy więcej czasu, który będziemy mogli przeznaczyć na inne zajęcia. Dzięki skróceniu obróbki cieplnej w pożywieniu zostają zachowane najcenniejsze składniki odżywcze. Najważniejsze jest jednak to, że przygotowane w ten sposób potrawy będą naprawdę pyszne, ponieważ jeśli składniki dobrej jakości zostaną szybko przyrządzone, zachowują świeży, intensywny smak.

Trzy klucze do sukcesu

Temperatura

Jeśli nie chcemy marnować zbyt wiele czasu w kuchni, pamiętajmy o odpowiedniej temperaturze. Jeszcze zanim umyjemy ręce i przystąpimy
do szykowania, włączmy piec lub grill, albo wstawmy czajnik. Domowe piece nagrzewają się do wymaganej temperatury w różnym tempie. Na ogół producent przewiduje 10–15 minut grzania wstępnego. Piec elektryczny z termoobiegiem nie musi być uprzednio nagrzewany. Jeśli jednak wiemy, że nasz piec wyjątkowo wolno się nagrzewa, odpowiednio wcześniej nastawmy go na temperaturę wskazaną w przepisie.

Grill również trzeba włączyć wcześniej, żeby potrawa mogła się upiec szybko i równomiernie, musi być mocno nagrzany. Pamiętajmy też, by uważnie pilnować dania pieczonego w takim gorącym piekarniku. Żeby potrawa, na przykład filet rybny, nie

przypaliła się, postawmy blachę niżej, tużprzy podstawie pieca.

Organizacja

Sekretem sukcesów w kuchni jest również dobra organizacja. Wszystkie potrzebne składniki powinno się mieć w zasięgu ręki. Jeśli podczas smażenia będziemy szukać oleju sezamowego, zawartość może się przez ten czas przypalić i zepsujemy potrawę. Zanim przystąpimy do gotowania, dokładnie przeczytajmy przepis. Poznamy w ten sposób metodę przyrządzania potrawy i nie będziemy później marnować czasu na czytanie o kolejnych etapach pracy.

Poświęćmy kilka minut na zebranie produktów, naczyń i narzędzi. Jest to szczególnie ważnie, jeśli zadanie wymaga użycia składników lub sprzętu, z którego nie korzystamy na co dzień. Ręczny mikser, obieraczka czy tarka do gałki muszkatołowej bardzo się przydadzą podczas pracy, pod warunkiem, że nie tkwią gdzieś na dnie szuflady. Przygotujmy także dużo miejsca do pracy. Odkładajmy naczynia i narzędzia od razu po wykorzystaniu. Bałagan opóźnia pracę.

Wielkość

Trzecim kluczem do sukcesu zapracowanego kucharza jest wielkość składników – im są mniejsze, tym szybciej się gotują. Krojenie, siekanie i tarcie na błyskawicznie gotujące się cząstki oszczędza czas.

Fot. Shutterstock