

# Jak jeść więcej warzyw. 10 sposobów

Podstawą zdrowego żywienia jest jedzenie dużej ilości warzyw. Przyrządzanie potraw według przepisów z tej książki na pewno pomoże osiągnąć ten cel, ale przede wszystkim należy stosować sposoby podane poniżej.

## 1) Podawaj na surowo

Wraz z daniami na kolację stawiaj na stole półmisek z pokrojonymi warzywami. Najlepsze będą chrupkie i świeże w smaku: marchewka, seler naciowy, ogórek, zielona papryka i pomidory. Można je podać z dipem lub sosem winegret.

## 2) Rób z nich sałatki

Z garści sałaty, kilku pomidorków cherry, ogórka lub jabłka w kilka chwil można przygotować smaczną sałatkę na początek kolacji.

## 3) Piecz warzywa

Pod wpływem pieczenia smak wielu jarzyn staje się bardziej wyrazisty. Zimą najlepiej wybierać ziemniaki i warzywa korzeniowe, takie jak pasternak, brukiew i buraki. Latem lepsze będą pieczarki, cukinia, pomidory, papryka i cebula. Większe należy pokroić na kawałki równej wielkości, wymieszać z olejem, octem i przyprawami, a następnie włożyć do brytfanny i piec około 30 minut w średniej temperaturze.

## 4) Przecieraj warzywne zupy

Z ziemniaków, marchewki, dyni, kalafiora czy brokułów (i innych gotowanych warzyw, także pozostałych z poprzedniego dnia) można ugotować sycącą zupę o kremowej konsystencji.

## 5) Smaż jarzyny na patelni

Do smażenia najlepiej wybrać dwa lub trzy rodzaje warzyw i pokroić na kawałki wielkości kęsa. Należy rozgrzać mocno patelnię lub wok, wlać odrobinę oleju, a gdy będzie gorący,

wrzucić warzywa. Smażyć, mieszając, aż będą gotowe. Doprawić do smaku solą, pieprzem i tymiankiem lub sosem sojowym i olejem sezamowym. Wymieszać i od razu podawać.

#### 6) Rób z nich sosy

Można je przyrządzać z jednego rodzaju warzyw, na przykład z pomidorów, cebuli, papryki czy grzybów, albo z kilku różnych.

#### 7) Dodawaj je do omletów

Nadaje się do nich większość warzyw. Doskonale sprawdzają się: cebula, papryka, pomidory, pieczarki i ziemniaki. Poza nimi warto dodać sera.

#### 8) I do mielonego mięsa

Aby podkreślić smak i podnieść wartość odżywczą mielonego mięsa do burgerów lub sosu bolognese można przed gotowaniem dodać do niego nie więcej niż 150 g startych lub drobno pokrojonych surowych warzyw: marchewki, cukinii, papryki, szpinaku, cebuli lub pieczarek.

#### 9) Używaj ich do farszu

Drobno pokrojona papryka lub cebula włożona do roladek z wieprzowiny, wołowiny lub kurczaka poprawi ich smak.

#### 10) Urozmaicaj przepisy

Do sosu do łazanii można dodać posiekany gotowany szpinak. Warto też zmniejszyć ilość mięsa na korzyść większej zawartości warzyw w zupach, gulaszach czy zapiekankach.