Jak najlepiej wykorzystać zdrowe produkty

Chcemy, żeby domowe jedzenie było jak najsmaczniejsze i jak najzdrowsze. Oto kilka sposobów, które pozwolą to osiągnąć.

1 Aby dania traciły jak najmniej witamin rozpuszczalnych w wodzie, warzywa należy gotować na parze zamiast w wodzie albo piec – do pieczenia nadają się na przykład: marchewka, pasternak, cebula, papryka i dynia; pokrojone warzywa można też krótko podsmażyć metodą stir-fry na odrobinie oleju z dodatkiem wody czy sosu.

2 Ryby najlepiej piec owinięte folią, przygotowywać w kuchence mikrofalowej lub gotować na parze, aby zachowały wilgotność, naturalny smak i wartości odżywcze.

3 Mięso i drób należy piec lub grillować i, gdy tylko to możliwe, wykorzystywać soki powstałe podczas obróbki do sporządzenia sosu. Przydatny może okazać się niedrogi dzbanek do oddzielania tłuszczu, z dzióbkiem wychodzącym z samego spodu, dzięki któremu łatwo zbierzemy tłuszcz z otrzymanego w czasie pieczenia sosu.

4 Aby zmniejszyć ilość tłuszczu w pieczonym mięsie, zwłaszcza w tłustszych częściach, takich jak łopatka jagnięca czy wieprzowa, najlepiej piec je na kratce nad brytfanną, aby tłuszcz spływał.

Fot. Adobe Stock