Jak przygotować warzywa

Nie rezygnuj z przyrządzania mniej znanych warzyw tylko dlatego, że nie wiesz, jak je przygotować. To najczęściej bardzo proste. A oto kilka cennych wskazówek.

Bakłażany
Niegdyś bakłażany przed przygotowaniem zasypywano solą i pozostawiano na 20 minut – żeby pozbawić je nieprzyjemnej goryczki. Dziś dostępne w sklepach odmiany nie zawierają tylu gorzkich soków, ale nadal możemy stosować tę metodę – miąższ wchłania wtedy mniej tłuszczu w czasie smażenia. Po 20 minutach opłukać je z soli i osuszyć. Można pokroić bakłażany na grube plastry, posmarować oliwą i opiekać.

Bób
Najlepszy jest świeży, młody bób. Wyjmij ziarna ze strączków, a potem gotuj je we wrzątku lub na parze 5–10 minut, w zależności od rozmiaru i wieku. Bardzo młode strączki – liczące do 7 cm długości – można gotować w całości przez 5–7 minut. Dojrzalsze ziarna (z końca sezonu) wyjmujemy ze strączków, a po ugotowaniu usuwamy z nich skórkę.

Dynia piżmowa
Obierz ją z twardej skórki obieraczką do warzyw, a następnie przekrój wzdłuż na połowy i łyżeczką usuń nasiona oraz otaczającą je włóknistą część miąższu. Pozostały miąższ pokrój na kawałki albo tak, jak wymaga tego przepis. Dynię piżmową można ugotować i zrobić z niej purée, można ją upiec albo przyrządzić z niej zupę. Można także ponakłuwać ją widelcem i upiec w całości. Podobnie można przyrządzać wszystkie dyniowate.

Grillowana papryka
Grilluj papryki przekrojone na połowy lub ćwiartki, układając je na ruszcie skórką do góry – tak długo, aż skórka się przypiecze. Gorące włóż do plastikowej torebki i odczekaj 10

minut, żeby przestygły i można je było wziąć do ręki – para, która powstanie w torebce, sprawi, że łatwiej będzie usunąć skórkę. Tak przygotowana papryka będzie miała specyficzny smak – słodkawy i lekko „dymny”.

Kukurydza
Końcówki odetnij ostrym nożem, usuń łuski i włókna. Gotuj kolbę 8–10 minut we wrzątku bez soli (dodatek soli może sprawić, że ziarna stwardnieją). Ugotowaną kukurydzę można opiec na grillu lub w piekarniku. Miniaturowe kukurydze je się w całości lub przekrojone wzdłuż na połowy – nadają się do szybkiego smażenia z innymi warzywami (stir-fry) i innych dań orientalnych. Nie należy gotować ich zbyt długo, ponieważ mogą stwardnieć i stracić smak.

Okra
Usuń łodygi, ale nie rozrywaj strąków – ziarna mogą sprawić, że potrawa stanie się bardziej kleista. W przypadku niektórych potraw – na przykład typu gumbo – jest to wskazane i wtedy kroimy okrę w cienkie lub grube plasterki, w zależności od przepisu.

Pomidory
Na czubku każdego pomidora zrób małe nacięcie na krzyż i włóż go do naczynia. Zalej pomidory wrzątkiem i odczekaj pół minuty. Odcedź, przelej zimną wodą, aby przestygły, a następnie obierz – skórka powinna odchodzić bez trudu. (Podobnie można obierać szalotki – te jednak muszą moczyć się we wrzątku przez 10 minut).

Szpinak
Jeśli ogonki liści świeżego szpinaku są twarde, należy je usunąć przed gotowaniem. Liście trzeba umyć i krótko gotować w niewielkiej ilości wrzątku (wody powinno być tylko tyle, żeby szpinak był „mokry”). Szpinak w czasie gotowania znacznie zmniejsza objętość – należy go zatem kupować o wiele więcej, niż by się wydawało. Młode liście szpinaku można jeść na surowo – doskonale nadają się do sałatek.

Fot. Adobe Stock