Najlepsze połączenia w kuchni

Składniki zup lub dań jednogarnkowych oraz produkty, które wraz z nimi podajemy, powinny być starannie dobrane. Najlepiej wykorzystywać zróżnicowane produkty, zarówno surowe, jak i gotowane, żeby nasz posiłek był smaczny i zdrowy.

Prosty wybór: pieczywo

To bezkonkurencyjny dodatek do zup i dań jednogarnkowych. Dostarcza niskotłuszczowych węglowodanów złożonych, jest źródłem ważnych substancji odżywczych, takich jak witaminy z grupy B i wapń. Pieczywo francuskie, pełnoziarniste, żytnie, z ziarnami można jadać w dużych ilościach. Chleby płaskie – pitta, naan, chapati oraz tortille pszenne – doskonale nadają się do maczania w zupie i nabierania małych porcji dań jednogarnkowych. Można również spróbować ciepłych mufinek, drożdżowych placuszków, bułeczek, niesłodzonych racuszków lub grubszych naleśników.

Pożywne ziemniaki

Ziemniaki to kolejne cenne źródło pożywnej skrobi. Gotowane lub pieczone, w mundurkach, lekko rozdrobnione albo utłuczone są dobrym dodatkiem do dań jednogarnkowych. Można je też podawać z zupą kremem – przed jej nalaniem nałożyć na środek talerza niewielką ilość utłuczonych ziemniaków przyprawionych ziołami. Dobrym dodatkiem do zupy są chrupiące ziemniaki pieczone – na osobnym talerzu. Do purée ziemniaczanego można dodawać posiekane świeże zioła, podduszony czosnek oraz musztardę, a także surowe lub lekko obgotowane warzywa. Można użyć jednego rodzaju warzyw lub mieszanki – posiekanych, blanszowanych brokułów, pokrojonych w kostkę pomidorów, poszatkowanego surowego szpinaku, startego surowego buraka, surowej marchewki, drobno poszatkowanego kopru włoskiego lub selera naciowego. Doskonałe są również: rukola, natka

pietruszki, cebulka dymka oraz starte jabłko deserowe.

Pożywne ziarna

Różne gatunki ryżu, łącznie z ryżem dzikim i brązowym, dostarczają organizmowi cennego błonnika oraz witamin z grupy B. Pszenica, kasza perłowa lub pęczak oraz kasza gryczana zawierają cenne składniki odżywcze. Do gotowania ryżu i kasz warto dodać trawę cytrynową, liście laurowe, laskę cynamonu, zielone strączki kardamonu lub uprażone nasiona kopru włoskiego. Ugotowane kasze można mieszać z uprażonym kminem rzymskim lub posiekanymi orzechami. Makarony to kolejne źródło skrobi, które można wykorzystać w daniach jednogarnkowych. Makarony pełnoziarniste dostarczają więcej witamin i błonnika niż inne.

Smaczny kontrast

Świeże owoce i warzywa dostarczają dodatkowych witamin długo gotowanym daniom. Można je podawać w formie drobno pokrojonej sałatki, sosu, świeżego sosu chutney lub raity, żeby nadać potrawom nowy charakter dzięki kontrastowi temperatury i konsystencji. Najlepiej używać składników o intensywnym smaku, ziół oraz przypraw i serwować duże porcje, żeby wszyscy mogli najeść się do syta.

Pożywny sos powinien zawierać pokrojone w kostkę, różnorodne składniki, na przykład pomidora, świeżą papryczkę chili, paprykę, seler naciowy, cebulę, czosnek, jabłko deserowe oraz mango. Czerwona papryka, pomidor i mango dostarczają beta-karotenu oraz witaminy C. Cebula i czosnek mają wiele właściwości leczniczych.

Relisz powinien składać się ze słodkich owoców połączonych ze składnikami słonymi i pikantnymi oraz cierpkimi sokami cytrusowymi, octem lub jogurtem.

Znakomity jest cierpki relisz z żurawiną lub czerwoną porzeczką, które dostarczają dużych ilości witaminy C.

Do przygotowania sałatki orientalnej potrzebna jest drobno pokrojona rzodkiewka, ogórek, cukinia, cebulka dymka oraz nasiona gorczycy. Składniki miesza się z kilkoma kroplami oleju sezamowego i odrobiną sosu sojowego.

Raita składa się z dużej ilości startych warzyw i owoców wymieszanych z niskotłuszczowym jogurtem naturalnym.

Bogactwo warzyw

Doskonałymi dodatkami do dań jednogarnkowych są warzywa smażone metodą stir-fry lub duszone (można je wstawić do piekarnika razem z daniem jednogarnkowym). Można też podać warzywa gotowane w wodzie lub na parze, grillowane bądź pieczone.

Dla zdrowia i dla oka

Jest wiele sposobów garnirowania, dzięki którym potrawy nabierają apetycznego wyglądu i stają się bardziej pożywne.

Odrobina chrupiących orzeszków piniowych, ziaren sezamu, pestek słonecznika, posiekanych orzechów włoskich oraz migdałów w płatkach czy słupkach to cenne źródła białka, witaminy E, niektórych witamin z grupy B oraz wielu minerałów. Zawierają dużo tłuszczu, ale jest to głównie zdrowy tłuszcz nienasycony. Orzechy i nasiona warto lekko uprażyć na suchej patelni, często mieszając.

Chrupiące grzanki doskonale smakują z zupami i daniami jednogarnkowymi. Kromki pieczywa lekko smarujemy po obu stronach oliwą z oliwek extra virgin – na 4 porcje potrzebne są 2 kromki i łyżka oliwy. Pieczywo lekko rumienimy z obu stron na suchej patelni, zdejmujemy, kroimy w kostkę i wrzucamy z powrotem na patelnię. Powoli smażymy, często

mieszając, aż staną się chrupiące. Grzanki świetnie smakują, gdy wymiesza się je z posiekanymi świeżymi ziołami lub skórką otartą z owoców cytrusowych.

Marchewka, ogórek, papryka, seler naciowy, koper włoski, cebulka dymka oraz rzodkiewka pokrojone w cienkie paski lub grubo starte, nadadzą zupom i daniom jednogarnkowym świeży kolor, smak oraz ciekawą konsystencję. Można też użyć posiekanego szpinaku bądź cykorii oraz różyczek brokułów. Najlepiej, żeby każdy mógł nałożyć ich sobie wedle uznania.

Świeże owoce można dodać do różnych zup i dań jednogarnkowych. Do ryb i owoców morza najbardziej pasują cząstki pomarańczy, grejpfruta lub cytryny. Mięso, drób oraz dania warzywne dobrze komponują się z kawałkami brzoskwini, śliwek, moreli, jabłek, gruszek oraz bananów, wymieszanymi z sokiem z cytryny, żeby nie straciły koloru. Do dań pikantnych dodaje się pestki granatu, ananasy, mango oraz śliwki liczi, a drób i dziczyzna smakują wyśmienicie z owocami jagodowymi, takimi jak maliny, jagody oraz czarne lub czerwone porzeczki.

Fot. Adobe Stock