

# Nowe oblicze warzyw. Przyprawy, które zmieniają ich smak

Czasami odpowiednia przyprawa czy zioła wystarczą, żeby zwykłe warzywo zamienić w efektowny dodatek do posiłku. Kiedy indziej zamiast przyprawiać, lepiej ugotować je z innym warzywem lub owocem, co doda im smaku. Oto kilka pomysłów.

**Awokado** – majonez, natka pietruszki, kolendra, szczypiorek, chili, kminek, grejpfrut, cytryna, limonka, pomarańcza, oregano

**Bakłażan** – bazylia, czosnek, pomidor, ostre sosy, olej sezamowy

**Bataty** – syrop klonowy, masło, owoce cytrusowe, imbir, cynamon, żurawiny, suszone owoce

**Bób** – oliwa, czosnek, masło

**Brokuły** – grejpfrut, pomarańcza, czosnek, sos sojowy, sos musztardowo-majonezowy, olej sezamowy

**Brukselka** – masło z bułeczką tartą

**Buraki** – ocet balsamiczny, koperek, cytryna, rozmaryn, jabłka, orzeszki, ogórki kiszane, chrzan, oliwa

**Dynia** – orzechy, owoce cytrusowe, imbir, cynamon, jabłka, gruszki, żurawiny, syrop klonowy, ocet

**Fasola** – oliwa, cząber, szczypiorek, natka pietruszki, cytryna, sezam, sos sojowy

**Fasolka szparagowa** – masło z bułeczką tartą, natka pietruszki, sos sojowy, sezam, oliwa, czosnek, koperek

**Groszek** – masło z bułeczką tartą, masło

**Kabaczek** – czosnek, cytryna, rozmaryn, pomidor

**Kalafior** – bazylia, curry, sos musztardowo-majonezowy, masło z bułeczką tartą

**Kapusta surowa** – czosnek, sos winegret, olej sezamowy, imbir, jabłka, majonez; gotowana: kminek, pomidory, wino; kiszona: grzyby, suszone śliwki

**Karczochy** – cytryna, masło, czosnek, oregano

**Koper włoski** – majonez, oliwa, cytryna, sos winegret, pomidor, parmezan

**Kukurydza** – masło, majonez

**Marchewka** – pomarańcza, cytryna, ocet winny, curry; gotowana: miód, imbir, koperek

**Ogórek** – śmietana lub jogurt, koperek, sos winegret, sezam, sos sojowy

**Papryka** – ocet balsamiczny, czosnek, oliwki, kapary, tymianek, sos sojowy i imbir, chili, kminek, oliwa

**Pasternak** – masło z bułeczką tartą, oliwa, parmezan, tymianek

**Pieczarki** – ocet balsamiczny, oliwa, szczypiorek, dymka, natka pietruszki, tymianek

**Pomidory** – cebulka, szczypiorek, oliwa, ocet balsamiczny, bazylia, czosnek, mozzarella, oregano

**Rzepa** – miód, jabłko, gruszki, cytryna, orzechy włoskie

**Seler gotowany** – czosnek, oregano, sos sojowy, olej sezamowy; surowy: majonez, jabłko, orzechy włoskie, pomarańcza

**Szparagi** – masło z bułeczką tartą, majonez, cytryna, musztarda, koperek, parmezan, sos sojowy, olej sezamowy, kapary

**Szpinak** – sos winegret, czosnek, rodzynki, orzeszki piniowe, żółty ser

**Zielone warzywa liściaste** – sos winegret, oliwa, owoce cytrusowe, koperek, czosnek, dymka, orzeszki piniowe, rodzynki, sezam

**Ziemniaki** – koperek, szczypiorek, curry, czosnek, jogurt, pieczona papryka, rozmaryn, oliwa, ocet winny