

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