

# Ogórki Bez Tajemnic

Ogórki mają chłodny, orzeźwiający smak i nie tracą wilgoci nawet w najbardziej suchych warunkach, dlatego można je zabierać w podróż zamiast termosy.

## 100 G OGÓRKÓW:

- ZALEDWIE 10 KCAL
- MNÓSTWO wody, KTÓRA POZWALA UTRZYMAĆ WŁAŚCIWĄ TEMPERATURĘ CIAŁA
- witamina C WSPOMAGAJĄCA PRZYSWAJANIE PRZEZ ORGANIZM ŻELAZA POCHODZĄCEGO Z INNYCH POKARMÓW

## W sprzedaży

**KIEDY** Ogórki można kupić przez cały rok. Poza sezonem są to długie, cienkie ogórki uprawiane w szklarniach, często pakowane w folię. Latem pojawiają się ogórki gruntowe, które są najsmaczniejsze. Wtedy można też kupić ogórki do kiszenia.

**NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ** Należy wybierać jędrne, ciemnozielone ogórki, które wydają się ciężkie. Nie powinny mieć żadnych plamek ani pomarszczonej skórki.

## W kuchni

**PRZECHOWYWANIE** Ogórki można przechowywać w pojemniku w lodówce do kilku dni.

**PRZYGOTOWANIE** Niektórzy wolą przed jedzeniem ogórków usunąć z nich nasiona. Należy je przekroić wzdłuż na połówki, a następnie z każdej wydłubać miąższ z pestkami czubkiem łyżki. Następnie ogórki można pokroić lub posiekać, w zależności od potrawy. Ogórki szklarniowe mają bardzo niewiele nasion i cieniutką skórkę, więc można je pokroić w plasterki bez żadnych wstępnych przygotowań.

**PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA** Ogórki w plasterkach można ugotować na parze lub lekko obsmażyć na niewielkiej ilości oliwy, posypać solą i świeżym posiekanym szczypiorkiem.

Podawać na ciepło jako dodatek do dania głównego.

**CO PRZYRZĄDZIĆ Z OGÓRKÓW** Ogórki najczęściej jada się na surowo, w sałatkach, półmiskach warzyw do maczania w sosie oraz w chłodnikach. Gruntowe nadają się do kiszenia i marynowania. Bardzo łatwo przygotowuje się słodko-kwaśną sałatkę, marynując przez kilka godzin w lodówce plasterki ogórków i cebuli w zalewie przygotowanej z octu, cukru, soli i pieprzu. Sałatka taka będzie doskonałym dodatkiem do dań mięsnych i rybnych.

## Inne propozycje

- Plasterki ogórka można dodać do niemal każdej kanapki. Dzięki nim będzie ona chrupka i orzeźwiająca.
- Bardzo łatwo można przygotować hinduski sos raita doskonale komponujący się z ostrymi daniami curry. Wystarczy zetrzeć ogórek, dodać nieco jogurtu naturalnego, posiekanych listków kolendry lub mięty, mielonego kminu rzymskiego oraz pieprzu i wszystko wymieszać.
- Ogórki można przeciąć na połówki, wydrążyć, obgotować przez 5 minut we wrzątku i nadziać ryżem doprawionym na ostro.
- Z plasterków ogórka można też przyrządzić wyborny dodatek do dania głównego, obsmażając je na maśle lub oliwie i posypując koperkiem.
- Aby przygotować szybki chłodnik, należy zmiksować kawałki obranego ogórka z jogurtem naturalnym, obranym ząbkiem czosnku, świeżym koperkiem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.