Ogórki Bez Tajemnic

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

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.

Fot. Adobe Stock