Okra Bez Tajemnic

Okra należy do tego samego botanicznego rodzaju, co kwiat doniczkowy – chińska róża. W Ameryce nazywa się ją gumbo i pod tą nazwą można ją znaleźć w jadłospisach wielu restauracji.

100 G OKRY:
• OKOŁO 65 KCAL
• 1/3 DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę C
• PONAD 50% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA kwas foliowy
• pektyny, KTÓRE ZMNIEJSZAJĄ STĘŻENIE CHOLESTEROLU WE KRWI ORAZ CHRONIĄ PRZED WRZODAMI ŻOŁĄDKA I INNYMI SCHORZENIAMI PRZEWODU POKARMOWEGO
• luteina I karotenoidy, FITOSUBSTANCJE, KTÓRE CHRONIĄ PRZED STARCZYM ZWYRODNIENIEM PLAMKI ŻÓŁTEJ OKA I ZAĆMĄ, A TAKŻE ZMNIEJSZAJĄ RYZYKO NOWOTWORÓW

W sprzedaży

KIEDY Okra jest dostępna głównie latem, choć można ją czasami kupić również jesienią.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Najlepsze są intensywnie zielone strąki długości do 8 centymetrów. Wyrośnięta okra jest zazwyczaj twarda i łykowata. Strąki powinny być jędrne, bez brązowych plamek i odbarwień na czubkach.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Okra jest nietrwała. Jeśli musimy ją przechować, powinniśmy ułożyć nieumyte strąki w jednej warstwie w torebce foliowej i włożyć do lodówki na dzień lub dwa. Przechowywana dłużej więdnie i traci kolor.
PRZYGOTOWANIE Okrę należy umyć tuż przed użyciem. Niektórzy kucharze delikatnie ocierają ją szczoteczką, by usunąć delikatne włoski. Koniecznie trzeba odkroić koniec strąka z ogonkiem. Jeśli okry nie dodajemy do zupy lub potrawy duszonej, lepiej jej nie nakrawać, żeby nie wyciekł z niej

sok.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Okrę można gotować na parze i w kuchence mikrofalowej, dusić lub smażyć. Ten ostatni sposób jest szczególnie godny polecenia, jeśli chcemy przyrządzić z niej jarzynkę do mięsa. Dla 4 osób będziemy potrzebować 500 g okry. Przygotujmy do panierowania mąkę pszenną i mąkę kukurydzianą oraz 2 lekko ubite jaja, a także olej roślinny do smażenia. Wypełnijmy olejem duży rondel i rozgrzejmy go do temperatury 185°C. Obtoczmy okrę w mące, zanurzmy w jajku i obtoczmy w mące kukurydzianej. Smażmy na głębokim oleju partiami, po kilka sztuk, aż przyrumieni się na brązowo. Przełóżmy na papier kuchenny, by ociekła z tłuszczu, posypmy solą i podajmy.
CO PRZYRZĄDZIĆ Z OKRY Okra jest składnikiem popularnej na południu USA potrawy zwanej gumbo. Często dusi się ją z pomidorami i jagnięciną.

Inne propozycje

• Okrę można upiec na grillu. Należy nabić kilka strąków na dwa równoległe szpikulce, tworząc „drabinkę”. Posmarować strąki oliwą z oliwek i oprószyć solą. Piec z obu stron, aż skórka okry lekko się zwęgli. Skropić odrobiną octu lub soku z cytryny i podawać na gorąco.
• Podawać surową okrę na półmisku warzyw z sosem w osobnej miseczce.
• Dodać okrę do duszonych pomidorów. Dzięki okrze pomidory takie są mniej wodniste, kwasy zawarte w pomidorach zaś sprawiają, że sok z okry nie gęstnieje zbytnio.
• Dodać plastry surowej okry do sałatki, by miała ciekawszą konsystencję.

Fot. Adobe Stock