Ostatni szlif potrawy

Lżejsze zalewy cieszą się większym powodzeniem niż sycące, ciężkie sosy. Tradycyjne zagęszczanie zup i dań jednogarnkowych śmietaną wychodzi dziś z mody. Jest wiele produktów o niskiej zawartości tłuszczu, które mogą podnieść smak potrawy tuż przed podaniem.

Sekrety zagęszczania

Podstawą wielu tradycyjnych zup i dań jednogarnkowych jest mąka: przygotowujemy zasmażkę z mąki i masła, mięso obtaczamy w mące, podduszoną cebulę mieszamy z mąką.

Podczas duszenia kawałków mięsa lub zagęszczania wywarów, mąka wchłania nadmiar tłuszczu zawartego w potrawie. Żeby danie było mniej tłuste, najlepiej zagęścić je pod koniec gotowania, gdy zbędny tłuszcz został już zebrany.

• Zasmażka powstaje ze zmieszania masła i mąki w jednakowych proporcjach. Zasmażkę należy dodawać małymi porcjami do zupy lub sosu, gdy zacznie wrzeć, cały czas energicznie mieszając (każdą porcję trzeba dokładnie rozprowadzić przed dodaniem kolejnej). Gotować na wolnym ogniu 3 minuty, od czasu do czasu mieszając. Do lekkiego zagęszczenia
600 ml zupy lub sosu potrzeba po 30 g masła i mąki. Zasmażki nadają się do rzadkich dań, do których na początku gotowania dodaliśmy niewiele tłuszczu.

• Mąka pszenna i kukurydziana nie zawierają tłuszczu, nadają się do zagęszczania dań mięsnych. Mąkę pszenną wsypać do niewielkiej ilości zimnego płynu, wymieszać i energicznie połączyć z gorącą zupą lub sosem. Do lekkiego zagęszczenia 600 ml zupy lub sosu potrzeba około 30 g mąki. Mąkę kukurydzianą trzeba wymieszać z niewielką ilością zimnego płynu, a potem dolać łyżkę wazową gorącej zupy lub sosu i mieszając wlać z powrotem do potrawy. Dalej mieszając doprowadzić do wrzenia i

gotować na wolnym ogniu 3 minuty. Do zagęszczenia 600 ml zupy lub sosu potrzeba 3 łyżek mąki. Ziemniaki i inne warzywa korzeniowe to pożywne składniki zup i dań jednogarnkowych, które przy okazji zagęszczają je. Należy przetrzeć całą zupę lub jej część. Można też rozgnieść składniki w garnku tłuczkiem do ziemniaków lub widelcem. W taki sam sposób można rozgnieść lub przetrzeć także fasolę, soczewicę, cieciorkę, które są źródłem białka i błonnika.

• Bułka tarta zawiera węglowodany złożone i zagęszcza. Należy wymieszać ją z zupą lub sosem i gotować na wolnym ogniu około 5 minut, cały czas mieszając. Do zagęszczenia 600 ml zupy lub sosu potrzeba 50 g bułki tartej.

• Płatki zbożowe to naturalny, pożywny produkt zagęszczający i źródło rozpuszczalnego błonnika. Należy je energicznie wymieszać z zupą lub sosem, które gotują się na bardzo małym ogniu, doprowadzić do wrzenia i gotować powoli około 10 minut, cały czas mieszając. Do lekkiego zagęszczenia 600 ml zupy lub sosu potrzeba 2 łyżek płatków owsianych. Można użyć także kaszki kukurydzianej oraz kuskusu. Do zagęszczenia 600 ml zupy lub sosu potrzeba 30 g kaszki, którą należy gotować na wolnym ogniu 15 minut.

• Żółtka i śmietana zawierają wprawdzie dużo tłuszczu, ale używa się ich w małych ilościach, a żółtka dostarczają witamin, minerałów oraz białka. Do zagęszczenia 600 ml zupy lub sosu potrzebne są 2 żółtka oraz 4 łyżki śmietany. Żółtka należy lekko roztrzepać ze śmietaną oraz 6 łyżkami gorącej zupy lub sosu, wlać do potrawy i delikatnie podgrzewać, nie doprowadzając do wrzenia. Można też dodać same żółtka.

Bogatszy i intensywniejszy smak

Aby wzbogacić smak zupy czy dania jednogarnkowego, wystarczy odrobina masła, śmietany lub oleju smakowego. Nie zwiększą one znacząco zawartości tłuszczu, bo dodajemy ich mało. Zamiast śmietany można użyć jogurtu, który zawiera o wiele mniej

tłuszczu. Wymienione produkty należy dodawać po zdjęciu potrawy z ognia, tuż przed podaniem, ponieważ łatwo się warzą pod wpływem zbyt wysokiej temperatury. Żeby smak potrawy był intensywniejszy, można też wyjąć z garnka wszystkie składniki, a wywar lub sos gotować, żeby zmniejszył objętość. Dobrze jest również wlać odrobinę wina lub brandy.

Fot. Adobe Stock