

# Owoce – szybko i łatwo

Owoce to doskonałe przekąski i desery, mogą być podawane same lub z lodami, śmietanką, bitą śmietaną lub jogurtem. Oto kilka szybkich i łatwych sposobów ich przygotowywania.

## Truskawki

Aby usunąć szypułkę z truskawki, należy wbić ostro zakończony nożyk w wierzch owocu tuż pod szypułką i szybko okroić dookoła.

## Ananas

Oto najszybszy sposób przygotowania ananasa. Odkroić plasterki z wierzchu i spodu owocu. Ustawić pionowo i okroić ze skórki, usuwając też „oka”. Następnie przekroić owoc pionowo przez środek. Ułożyć jedną połówkę na blacie przekrojonej stroną do góry i nakroić miąższ ukośnie nożykiem tuż przy rdzeniu. Podobnie nakroić z drugiej strony, tak, by oba nacięcia się zbiegły, wycinając w ten sposób rdzeń. Podobnie usunąć go z drugiej połówki. Pokroić ananasa na plasterki lub kawałki.

## Więcej soku z cytrusów

Cytryny i limonki bywają czasami nieco suche. Możemy sprawić, że będą bardziej soczyste, jeśli wstawimy je na 30 sekund do ustawionej na wysoką moc kuchenki mikrofalowej lub przez chwilę mocno tocząc je w dłoniach.

## Granaty

Oprawianie granatu należy zacząć od odkrojenia 2 cm czubka. Następnie przekroić owoc niemal na całej wysokości wzdłuż wszystkich białych błon w jego wnętrzu. Rozdzielić cząstki, wyrócić owoc na zewnątrz i wrzucić pestki do miski, razem z sokiem, który przy okazji wycieknie. Można też przekroić

granat na cząstki w misce z wodą. Usunąć pestki palcami. Spadną one na dno miski, podczas gdy skórka, miąższ i błony pozostaną na powierzchni wody. Należy je wyrzucić, a pestki odcedzić przez sito.

## **Mango**

Obieranie mango jest zazwyczaj czasochłonne, a poza tym powoduje bałagan. Można to jednak zrobić w szybki sposób. Nakroić owoc wzdłuż pestki w trzech miejscach. Usunąć ją, a wszystkie trzy części owocu nakroić w kostkę, nie przekrawając skórki. Następnie odkroić od niej kawałki mango do miski. Odkroić też miąższ od pestki.

Fot. Adobe Stock