Podroby jako źródło witamin. Wątróbka i nerki.

Wszystkie podroby są bardzo pożywne, lecz nie wszyscy je lubią. Najczęściej w kuchni wykorzystywane są wątróbka i nerki.

Warto wiedzieć

Większość podrobów, na przykład móżdżek, serca, grasica, ozorki, flaki, nóżki, to dobre źródło białka, witamin i minerałów. Wątróbka jest szczególnie bogata w witaminę A, dlatego kobiety ciężarne powinny jej unikać, ponieważ nadmiar tej witaminy wiąże się z ryzykiem wystąpienia wad wrodzonych.

Jak wykorzystać?

Wątróbka to doskonałe źródło witaminy A oraz B (zwłaszcza B2, B3 i B12), a także kilku minerałów, takich jak: miedź, cynk, fosfor, żelazo i selen.

Wątróbka cielęca to niezwykle pożywne mięso, które najczęściej krótko się podsmaża. Doprawić pokrojoną w plastry wątróbkę solą i pieprzem, krótko obsmażyć i przełożyć na półmisek. Wlać na patelnię ocet balsamiczny lub ocet sherry, wymieszać z resztkami ze smażenia, polać tym sosem wątróbkę i podawać z warzywami bogatymi w kwas foliowy: szpinakiem, brokułami czy jarmużem.

Wątróbka wieprzowa jest miękka i intensywna w smaku. Doskonale nadaje się na pasztet i terrinę.

Wątróbka kurza jest delikatna w smaku. Można na przykład wrzucić ją na patelnię i podsmażyć, wymieszać z podduszoną cebulą i podawać z ziemniaczanym purée oraz surówką. Sprawdza się również w potrawach pieczonych i gulaszach.

Nerki to wyjątkowo bogate źródło witaminy B12, lecz w porównaniu z wątróbką są bardzo kaloryczne.

Nerki wołowe, cielęce lub wieprzowe mają intensywniejszy smak i lepiej sprawdzają się w potrawach pieczonych i gulaszach. Ich smak dobrze komponuje się z ziołami, pieczarkami, gorczycą, oliwkami, papryką i pomidorami.

Fot. Shutterstock