Podstawowe wywary

Wywary łatwo się przygotowuje i można je przechowywać zamrożone, podzielone na porcje. Zawierają one cenne witaminy rozpuszczalne w wodzie. Oto przepisy na kilka podstawowych wywarów, które można dowolnie urozmaicać. Zioła i przyprawy dodane do wywaru zmienią jego smak.

Dobre składniki
Warzywa są niezbędnym składnikiem wywarów. Cebula, marchewka oraz seler naciowy to podstawa, którą można uzupełnić innymi warzywami podnoszącymi smak i dostarczającymi witamin, takimi jak pory, warzywa korzeniowe, kapusta, kalafiory czy brokuły. Warzywa o ostrym smaku, takie jak pasternak, brukiew i brukselka, mogą zdominować potrawę, dlatego powinno się je dodawać tylko wtedy, gdy chcemy uzyskać właśnie taki smak. Nie ma potrzeby obierać warzyw, ale jeżeli to robimy, do gotowania można wykorzystać także obierki – łuski cebuli nadają piękny kolor. Kości z mięs i tusze drobiowe do wywarów mogą być gotowane lub surowe. Wzbogacają wywar o witaminy z grupy B. Można też użyć innych części drobiu, a kości zastąpić niedrogimi kawałkami gulaszowego mięsa wołowego. Przed gotowaniem należy usunąć widoczny tłuszcz, a później odszumować wywar. Liście laurowe i natka pietruszki to podstawowe zioła dodawane do wywarów. Można też użyć tymianku lub innych ziół, albo kawałka skórki cytryny czy ząbka czosnku.

Zamiast wywaru
Wiele smacznych zup można przygotować bez wywaru. Warzywa, zioła i inne aromatyczne dodatki nadają intensywny smak, dlatego często wystarczy sama woda. W niektórych przepisach wspaniałe smaki nadają soki owocowe, wino, jabłecznik, piwo i inne płynne dodatki. Gdy jednym ze składników przepisu jest wywar, a nie mamy go w lodówce czy zamrażalniku, możemy użyć kupnego wywaru, bulionu w postaci proszku czy pasty lub kostek rosołowych dobrej jakości.

Lekki wywar warzywny
Lekki wywar odpowiedni do dań wegetariańskich oraz ryb, drobiu i mięs, gdy chcemy uzyskać delikatny smak.

Około 1,7 litra
1 łyżka oleju słonecznikowego
225 g porów, posiekanych
1 duża cebula, posiekana
1 duży liść laurowy
kilka gałązek świeżego tymianku
kilka gałązek natki pietruszki, ze zmiażdżonymi łodyżkami
225 g marchewki, pokrojonej w kostkę
3 duże łodygi selera naciowego z liśćmi, pokrojone w kostkę
1 łyżeczka soli
5 ziarenek czarnego pieprzu

Przygotowanie: 15 minut
Gotowanie: około 1 godziny

1) Rozgrzać olej w dużym garnku z grubym dnem lub garnku do gotowania bulionu. Wrzucić pora i cebulę, starannie wymieszać i zmniejszyć ogień. Przykryć szczelnie pokrywką i zostawić, aby dusiły się na małym ogniu około 20 minut. Od czasu do czasu potrząsać garnkiem, ale bez podnoszenia pokrywy.
2) Dodać liść laurowy, tymianek, natkę pietruszki, marchewkę, selera oraz sól. Wlać 2 litry zimnej wody i zwiększyć ogień. Powoli doprowadzić do wrzenia, a następnie odszumować.
3) Po zagotowaniu wody i odszumowaniu dodać pieprz. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 35 minut na wolnym ogniu.
4) Przecedzić wywar do dużej żaroodpornej miski i odstawić do ostygnięcia. Zużyć od razu lub przechowywać w lodówce.

Esencjonalny wywar warzywny
Wywar taki doskonale nadaje się do mięsnych zup i dań jednogarnkowych oraz sycących potraw wegetariańskich.

Około 1,7 litra
125 g pszenicy

1 łyżka oleju słonecznikowego
125 g pieczarek, posiekanych
2 cebule, posiekane
3 marchewki, posiekane
3 łodygi selera naciowego, posiekane
1 gałązka natki pietruszki, ze zmiażdżonymi łodyżkami
1 gałązka świeżego tymianku
1 gałązka świeżego majeranku
2 liście laurowe
8 ziarenek czarnego pieprzu
1 łyżeczka soli

Przygotowanie: 55 minut
Gotowanie: 55 minut

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Wsypać pszenicę na blachę i prażyć 30 minut, aż ziarna uzyskają ciemnobrązowy kolor.
2) Rozgrzać olej w dużym garnku z grubym dnem, na małym ogniu. Wrzucić pieczarki oraz cebulę i starannie wymieszać, żeby pokryły się olejem. Przykryć i dusić 5 minut, od czasu do czasu potrząsając garnkiem.
3) Dodać uprażoną pszenicę, marchewkę oraz selera. Wlać 2 litry wody, zwiększyć ogień, doprowadzić do wrzenia i odszumować.
4) Zmniejszyć ogień, dodać natkę pietruszki, tymianek, majeranek, liście laurowe, pieprz oraz sól. Przykryć i gotować na wolnym ogniu 45 minut.
5) Wywar przecedzić przez gęste sitko do dużej żaroodpornej miski. Zużyć od razu lub odstawić do ostygnięcia i przechowywać w lodówce.

Wywar rybny

Około 1,2 litra
1 cebula, pokrojona w cienkie plasterki
4 gałązki natki pietruszki
2 liście laurowe

2 marchewki, pokrojone w cienkie plasterki
2 łodygi selera naciowego, pokrojone w cienkie plasterki
4 ziarenka czarnego pieprzu
900 g skrawków białej ryby, łącznie ze skórą, ośćmi oraz głowami bez skrzeli
1,3 litra wrzątku

Przygotowanie: 10 minut plus 10 minut na studzenie
Gotowanie: 35 minut

1) Włożyć do dużego garnka cebulę, natkę pietruszki, liście laurowe, marchewkę, selera, ziarenka pieprzu i skrawki ryby. Zalać wrzątkiem, ponownie doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować powoli 30 minut.
2) Zdjąć z ognia i odstawić na 10 minut. Przecedzić przez gęste sitko do żaroodpornej miski, a skrawki ryb i warzywa wykorzystać do innych potraw. Zużyć od razu lub pozostawić do całkowitego ostygnięcia i przechowywać w lodówce.

Wywar z kurczaka

Około 1,4 litra
1 korpus kurczaka lub kości z 4 kurczaków, gotowane bądź surowe; lub 1 surowe udko kurczaka, około 250 g
1 cebula, przekrojona na ćwiartki
1 duża marchewka, grubo posiekana
1 łodyga selera naciowego, pokrojona na kawałki
1 liść laurowy
1 gałązka natki pietruszki, ze zmiażdżoną łodyżką
1 gałązka świeżego tymianku
8 ziarenek czarnego pieprzu
1/2 łyżeczki soli

Przygotowanie: 10 minut plus studzenie
Gotowanie: około 2 godzin

1) Połamać tuszę lub kości kurczaka, ale staw w udku pozostawić w całości. Włożyć do dużego garnka, dodać cebulę, marchewkę oraz selera, zalać 2 litrami wody i doprowadzić do

wrzenia na dużym ogniu. Odszumować.
2) Wrzucić liść laurowy, natkę pietruszki, tymianek, pieprz oraz sól. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować powoli 2 godziny.
3) Przecedzić wywar przez sitko do żaroodpornej miski, a kości, mięso i warzywa wykorzystać do innych potraw. Pozostawić do ostygnięcia, wstawić do lodówki. Usunąć tłuszcz, który zastygł na powierzchni.

Wywar wołowy

Około 1,4 litra
1 łyżka oleju słonecznikowego
125 g chudej wołowiny na gulasz, w jednym kawałku
1 cebula, przekrojona na ćwiartki
1 duża marchewka, grubo posiekana
1 łodyga selera naciowego, grubo posiekana
2 liście laurowe
1 gałązka natki pietruszki, ze zmiażdżoną łodyżką
1 gałązka świeżego tymianku
10 ziarenek czarnego pieprzu, 1/2 łyżeczki soli

Przygotowanie: 10 minut plus studzenie
Gotowanie: 135 minut

1) Rozgrzać olej w dużym garnku na silnym ogniu. Zrumienić wołowinę z obu stron, wyjąć i odstawić.
2) Zmniejszyć ogień, dodać warzywa i gotować na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż się przyrumienią. Wlać 2 litry wody i doprowadzić do wrzenia.
3) Włożyć wołowinę i podgrzewać, aż wywar zacznie się powoli gotować. Odszumować, dodać zioła, pieprz oraz sól. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 2 godziny.
4) Przecedzić wywar przez sitko do żaroodpornej miski, a mięso i warzywa wykorzystać do innych potraw. Odstawić do ostygnięcia, wstawić do lodówki. Usunąć tłuszcz, który po pewnym czasie zastygnie na powierzchni.

Wywar z wieprzowiny

Około 2 litry
1 golonka wieprzowa z dużą ilością mięsa, gotowana
1 cebula, przekrojona na ćwiartki
1 marchewka, grubo posiekana
1 łodyga selera naciowego, grubo posiekana
1 liść laurowy
1 gałązka natki pietruszki, ze zmiażdżoną łodyżką
2 listki świeżej szałwii
4 goździki
8 ziarenek czarnego pieprzu

Przygotowanie: 10 minut plus studzenie
Gotowanie: około 2 godzin

1) Włożyć golonkę, cebulę, marchewkę oraz selera do dużego garnka. Wlać 2,5 litra zimnej wody, doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu, odszumować.
2) Dodać liść laurowy, natkę pietruszki, szałwię, goździki oraz pieprz. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 2 godziny.
3) Przecedzić wywar przez sitko do żaroodpornej miski, a golonkę i warzywa wykorzystać do innych potraw. Odstawić do ostygnięcia, wstawić do lodówki, po czym usunąć tłuszcz zastygły na powierzchni.

Fot. Shutterstock