

Podstawy przygotowywania niektórych produktów

Nie powinniśmy zniechęcać się do używania nieznanych nam warzyw tylko dlatego, że nie wiemy, jak je przyrządzić. Oto kilka podstawowych informacji.

Awokado

Przekroić wzdłuż na połówki i usunąć pestkę łyżeczką. Nakroić każdą połówkę przez środek i ściągnąć skórkę, poczynając od czubka. Miąższ awokado szybko ulega odbarwieniu, więc natychmiast po obraniu należy go skropić sokiem z cytryny.

Bataty

Umyć i upiec w całości lub obrać i pokroić na dość małe kawałki.

Chili

Odkroić ogonek nożykiem z ostrym czubkiem. Zeskrobać błonę i nasiona. Pokroić na krążki. Jeśli wolimy bardzo ostre jedzenie, powinniśmy zostawić nasiona, a jeśli mniej pikantne, włożyć cały strąk chili do potrawy na czas gotowania i usunąć go przed podaniem. Ręce, którymi dotykaliśmy chili, należy starannie umyć.

Czosnek

Główka czosnku składa się z pojedynczych ząbków. Oddzielić jeden ząbek i obrać z łupiny. Wycisnąć specjalnym wyciskaczem do czosnku.

Dynia

Usunąć skórkę obieraczką do warzyw. Odkroić czubek i podstawę. Przekroić wzdłuż na połówki dużym nożem. Usunąć łyżką włóknisty środek z pestkami, a miąższ pokroić na kawałki.

Groszek cukrowy

Niektóre odmiany nie wymagają żadnego przygotowania, z innych

należy usunąć włókna z obu stron. Można go jadać w całości.

Imbir – świeże kłącze

Odkroić brunatną skórkę, a kłącze zetrzeć lub drobno posiekać. Nieobrany imbir można trzymać w lodówce nawet przez cały miesiąc, owinięty w folię spożywczą, lub też obrać go i zamrozić na maksimum pół roku. Zetrzeć zamrożony.

Kapusta

Usunąć zewnętrzne liście. Przekroić kapustę na ćwiartki i wykroić z każdej głąb. Pokroić ćwiartki na plastry (do smażenia metodą stir-fry) lub rozdzielić listki. Można też poszatkować ją do gotowania, do zupy lub do surówki.

Karczochy jerozolimskie

Obrać i natychmiast włożyć do zimnej wody z dodatkiem odrobiny soku z cytryny, by zapobiec odbarwieniu.

Koper włoski

Pokroić na połówki i na ćwiartki, a następnie na plasterki. Włożyć do zakwaszonej wody, by zapobiec odbarwieniu. Użyć pierzastych listków do udekorowania potrawy.

Pak choi

Odkroić liście od łodygi i grubo posiekać lub poszatkować. Zielone części listków gotują się szybciej niż białe; jeśli chcemy, by pozostały kruche, należy je odkroić i włożyć do rondla tuż przed końcem gotowania białych części. Bardzo młodą kapustę pak choi można ugotować w całości albo przekrojoną na połówki lub ćwiartki.

Papryka

Przekroić wzdłuż na połówki i usunąć gniazdo nasienne. Pokroić na plasterki lub na kawałki.

Pieczarki

Wystarczy je wytrzeć wilgotnym papierowym ręcznikiem.

Pory

Odkroić korzeń. Usunąć ciemnozielone liście oraz zewnętrzną warstwę. Nakroić zieloną część wzdłuż i starannie wypłukać, by usunąć ziarenka piasku. Pokroić na plasterki lub posiekać.

Sałata

Wypłukać listki (nawet te gotowe, posiekane z torebki), odwirować w suszarce do sałaty lub osuszyć czystą ściereczką.

Seler korzeniowy

Usunąć twardą skórkę obieraczką do warzyw. Pokroić selera ostrym nożem na plasterki lub w kostkę. Zanurzyć w wodzie zakwaszonej kilkoma kroplami soku z cytryny lub octu, żeby się nie odbarwił.

Seler naciowy

Obiera się usuwając włókna. Po przycięciu łodygi ostrym nożykiem usuwa się twarde włókna, zaczynając od dowolnego końca.

Szparagi

Odłamać zdrewniałe końcówki w miejscu, w którym łatwo się oddzielają. Jeśli są grube, obiera się je obieraczką do warzyw.

Jak szybko przygotować warzywa

Oto jak można sobie uprościć żmudne opracowanie warzyw.

Siekanie cebuli

Obierając cebulę, pozostawić korzeń. Przekroić wzdłuż na połówki. Ułożyć połówkę przekrojoną stroną w dół i nakroić gęsto wzdłuż, niemal do samego korzenia. Przekroić tak powstałe plasterki w poprzek. W taki sposób najszybciej pokroimy cebulę w kostkę.

Obieranie szalotek i pomidorów

Włożyć do żaroodpornej miski i zalać wrzątkiem. Pozostawić na minutę, odlać wrzątek i zalać zimną wodą. Usunąć skórkę małym ostrym nożem.

Szybkie obieranie warzyw

Kiedy obieramy lub kroimy na plasterki warzywa o podobnym kształcie, na przykład fasolkę szparagową lub cebule dymki, należy ułożyć je obok siebie na desce, a następnie kroić wszystkie naraz.

Szybkie mycie produktów

Warzywa

Wszystkie świeże owoce i warzywa, o ile nie zamierzamy ich obierać ze skórki (nawet sałatki sprzedawane w torebkach), należy umyć przed użyciem.

Mięso, drób i ryby

Produkty te należy zawsze umyć przed gotowaniem. Osuszyć ręcznikiem papierowym.

Warzywa strączkowe

Warzywa strączkowe z puszki należy wypłukać i starannie odsączyć, by usunąć sól lub cukier zawarty w zalewie.