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.

Fot. Shutterstock