Pory Bez Tajemnic

Pory mają łagodniejszy smak niż cebula i można z nich przyrządzić doskonałe potrawy warzywne towarzyszące głównemu daniu. Szkoda, że tak często używa się ich tylko po to, by dodać smaku zupom i potrawkom.

100 G GOTOWANYCH PORÓW:
• OKOŁO 21 KCAL
• 20% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę C POMAGAJĄCĄ ZWALCZAĆ INFEKCJE
• 34% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA kwas foliowy
• siarczek dwuallilu, KTÓRY ZMNIEJSZA RYZYKO ZAPADNIĘCIA NA RAKA ŻOŁĄDKA
• kemferol, ZWIĄZEK CHEMICZNY O DZIAŁANIU PRZECIWNOWOTWOROWYM, KTÓRY NEUTRALIZUJE DZIAŁANIE SUBSTANCJI WYWOŁUJĄCYCH RAKA
• kwercetyna, SUBSTANCJA FITOCHEMICZNA, KTÓRA CHRONI PRZED NOWOTWORAMI I CHOROBAMI SERCA
• błonnik OBNIŻAJĄCY POZIOM CHOLESTEROLU WE KRWI

W sprzedaży

KIEDY Pory są dostępne przez cały rok, choć sezon na nie panuje od jesieni po wczesną wiosnę.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Świeże pory wyglądają jak olbrzymi szczypior cebuli dymki. Powinny mieć ciemnozielone czubki, a kilkunastocentymetrową białą część elastyczną i pozbawioną plamek. Najlepiej, gdy końcówka korzenia ma mniej niż 4 centymetry średnicy i białe korzonki.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Nieopłukane i nieoprawione, luźno owinięte folią plastikową pory można trzymać w lodówce do tygodnia.
PRZYGOTOWANIE Pory należy starannie umyć, bowiem uprawia się je w dołkach, które stopniowo zasypuje się ziemią. Trzeba usunąć twarde, zewnętrzne liście i korzeń, a potem zrobić

nacięcie wzdłuż na całej długości i płukać pod bieżącą wodą, rozpościerając listki.

PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Pory dusi się często w wywarze lub winie (2–3 szklanki płynu na 8 średniej wielkości porów) przynajmniej przez 20 minut. Nie wolno ich gotować zbyt długo, bowiem mogą wtedy zrobić się wodniste. Pokrojone pory gotują się szybciej. Można je gotować na parze lub w kuchence mikrofalowej 5–8 minut. Posiekane pory dodają smaku zupom i innym potrawom.

NAJLEPSZY PRZEPIS Francuski chłodnik ziemniaczany. W rondlu podsmażyć na maśle 2 pokrojone w plasterki pory i posiekaną cebulę, aż zmiękną. Dodać 2 ziemniaki, obrane i pokrojone w plasterki oraz 2½ szklanki wywaru drobiowego. Gotować na małym ogniu 10–20 minut. Wystudzić, a następnie utrzeć w mikserze. Dodać szklankę chudej śmietany, doprawić solą i pieprzem.

Inne propozycje

• Oczyszczone i oprawione pory posmarować lekko oliwą z oliwek i piec na grillu. Podawać ze stekami.

• Lekko podsmażone pory dodać do purée ziemniaczanego.

• Surowe młode pory dodają smaku i kruchości sałatkom. Posiekać drobno, jak cebulę dymkę.

• Udusić pory i marchew w wywarze. Posypać koperkiem i podawać jako dodatek do dań rybnych.

• Związać młode pory w pęczki, gotować tak jak szparagi, podawać z sokiem z cytryny, solą i pieprzem.

Fot. Adobe Stock