Potrawy jednogarnkowe. Gotowanie na maksimum

Niektóre metody przygotowania i gotowania sprawiają, że potrawy zachowują bardzo dużo wartości odżywczych. Często taki sposób gotowania pozwala jednocześnie wydobyć maksimum smaku. Przyrządzanie wyśmienitych zup czy dań jednogarnkowych nie sprawia kłopotu, ponieważ sposoby te są szybkie i łatwe.

ABC przygotowania produktów

Warzywa i owoce należy dokładnie płukać tuż przed gotowaniem. Nie powinno się ich namaczać, bo witaminy rozpuszczalne w wodzie przedostaną się do niej i wylejemy je.

• Dużo substancji odżywczych znajduje się tuż pod skórką warzyw i owoców, a sama skórka zawiera cenny błonnik. Gdy jest to możliwe, warzywa lepiej umyć lub wyszorować, niż obierać.

• Jeżeli konieczne jest obieranie, powinno się usuwać jak najcieńszą warstwę skórki. Na obierkach warzyw (łącznie z łuską cebuli) można ugotować smaczny wywar.

• Z mięsa i drobiu należy usuwać tłuszcz, a z drobiu także skórę, żeby ograniczyć spożycie tłuszczu do minimum.

Łatwe krojenie

Zupy i dania jednogarnkowe są bardzo wartościowe, ponieważ zawierają substancje odżywcze rozpuszczalne w wodzie, które podczas gotowania innych potraw wylewa się przy odcedzaniu. Należą do nich witaminy z grupy B, witamina C oraz niektóre minerały. Dzięki krojeniu składników na duże kawałki, zmniejsza się powierzchnia, przez którą mogą wydostać się cenne substancje odżywcze. Chroni się też w ten sposób wrażliwe na ciepło witaminy z grupy B oraz witaminę C,

ulegające zniszczeniu pod wpływem wysokich temperatur.

Jeśli dodajemy wszystkie składniki naraz, twardsze produkty należy pokroić drobniej niż te, które gotują się szybciej.

Zmiękczanie i duszenie

Przygotowanie większości aromatycznych dań zaczyna się od krótkiego podsmażenia cebuli. Często dodaje się również czosnek oraz inne warzywa, na przykład marchewkę czy seler naciowy. Używa się niewielkiej ilości oleju i często miesza, żeby cebula się nie przypaliła. Druga metoda to podduszenie cebuli we własnym soku. Podsmaża się ją w bardzo małej ilości oleju przez kilka sekund, przykrywa, zmniejsza ogień i dusi około 10 minut, aż zrobi się miękka i szklista.

Zrumienianie i deglasowanie

Zrumienianie mięs i warzyw przed dolaniem płynnych dodatków wzmacnia kolor zup oraz dań duszonych i nadaje intensywny smak. Zrumienianie czy obsmażanie mięsa ma na celu poprawienie koloru i smaku, a nie zachowanie soków. Mięso należy smażyć w bardzo małej ilości oleju, na dużym ogniu, żeby szybko się podrumieniło.

Cały czas należy je mieszać i przewracać na drugą stronę, żeby uzyskało równomierny kolor. Jest to dobry sposób na wydobycie jak najintensywniejszego smaku z małej porcji mięsa, pod warunkiem, że za bardzo się nie zrumieni ani nie przypali.

Jeżeli podrumieniamy produkty na patelni, należy ją zdeglasować, a płyn wlać do potrawy. Deglasowanie polega na dodaniu niewielkiej ilości wina, wywaru lub wody, doprowadzeniu do wrzenia i zeskrobaniu kawałków, które przywarły do patelni.

Zimny początek

Żeby podkreślić naturalny smak i kolor składników zup oraz dań jednogarnkowych, zamiast zrumieniania można zastosować metodę „zimny początek”. Cebulę oraz inne aromatyczne składniki dusi się bardzo krótko lub wcale, wrzuca do garnka z zimną wodą i doprowadza do wrzenia. Gotują się powoli, stopniowo miękną, a ich smaki przenikają się.

Gotowanie na wolnym ogniu i odszumowanie

Po doprowadzeniu zupy lub dania duszonego do wrzenia, należy zmniejszyć ogień i gotować powoli. Podczas gotowania na dużym ogniu składniki mogą zacząć się rozpadać, nim się ugotują. Dzięki gotowaniu na wolnym ogniu substancje wrażliwe na wysokie temperatury nie ulegają zniszczeniu.

Zupy i dania jednogarnkowe z dodatkiem ryb i owoców morza zwykle gotuje się krótko. Do potraw wymagających długiego gotowania, ryby i kruche warzywa najlepiej dodawać porcjami lub pod koniec gotowania. Z powierzchni gotującego się bulionu należy zebrać szumowiny, a pod koniec gotowania usunąć tłuszcz. Do zbierania niewielkich ilości tłuszczu doskonale nadaje się papierowy ręcznik. Tłuszcz z drobiu i mięsa zastyga po wystudzeniu i można go łatwo usunąć.

Fot. Shutterstock