Sekrety zagęszczania. Potrawy jednogarnkowe

Potrawy jednogarnkowe to szybki i zdrowy pomysł na codzienny obiad. Niektóre przepisy mogą być jednak zbyt „wodniste”. Dlatego przygotowaliśmy specjalny poradnik o zagęszczaniu potraw.

Podstawą wielu tradycyjnych zup i dań jednogarnkowych jest mąka: przygotowujemy zasmażkę z mąki i masła, mięso obtaczamy w mące, podduszoną cebulę mieszamy z mąką. Podczas duszenia kawałków mięsa lub zagęszczania wywarów, mąka wchłania nadmiar tłuszczu zawartego w potrawie. Żeby danie było mniej tłuste, najlepiej zagęścić je pod koniec gotowania, gdy zbędny tłuszcz został już zebrany.

• Zasmażka powstaje ze zmieszania masła i mąki w jednakowych proporcjach. Zasmażkę należy dodawać małymi porcjami do zupy lub sosu, gdy zacznie wrzeć, cały czas energicznie mieszając (każdą porcję trzeba dokładnie rozprowadzić przed dodaniem kolejnej). Gotować na wolnym ogniu 3 minuty, od czasu do czasu mieszając. Do lekkiego zagęszczenia 600 ml zupy lub sosu potrzeba po 30 g masła i mąki. Zasmażki nadają się do rzadkich dań, do których na początku gotowania dodaliśmy niewiele tłuszczu.

• Mąka pszenna i kukurydziana nie zawierają tłuszczu, nadają się do zagęszczania dań mięsnych. Mąkę pszenną wsypać do niewielkiej ilości zimnego płynu, wymieszać i energicznie połączyć z gorącą zupą lub sosem. Do lekkiego zagęszczenia 600 ml zupy lub sosu potrzeba około 30 g mąki. Mąkę kukurydzianą trzeba wymieszać z niewielką ilością zimnego płynu, a potem dolać łyżkę wazową gorącej zupy lub sosu i mieszając wlać z powrotem do potrawy. Dalej mieszając doprowadzić do wrzenia i gotować na wolnym ogniu 3 minuty. Do zagęszczenia 600 ml zupy lub sosu potrzeba 3 łyżek mąki. Ziemniaki i inne warzywa

korzeniowe to pożywne składniki zup i dań jednogarnkowych, które przy okazji zagęszczają je. Należy przetrzeć całą zupę lub jej część. Można też rozgnieść składniki w garnku tłuczkiem do ziemniaków lub widelcem. W taki sam sposób można rozgnieść lub przetrzeć także fasolę, soczewicę, cieciorkę, które są źródłem białka i błonnika.

• Bułka tarta zawiera węglowodany złożone i zagęszcza. Należy wymieszać ją z zupą lub sosem i gotować na wolnym ogniu około 5 minut, cały czas mieszając. Do zagęszczenia 600 ml zupy lub sosu potrzeba 50 g bułki tartej.

• Płatki zbożowe to naturalny, pożywny produkt zagęszczający i źródło rozpuszczalnego błonnika. Należy je energicznie wymieszać z zupą lub sosem, które gotują się na bardzo małym ogniu, doprowadzić do wrzenia i gotować powoli około 10 minut, cały czas mieszając. Do lekkiego zagęszczenia 600 ml zupy lub sosu potrzeba 2 łyżek płatków owsianych. Można użyć także kaszki kukurydzianej oraz kuskusu. Do zagęszczenia 600 ml zupy lub sosu potrzeba 30 g kaszki, którą należy gotować na wolnym ogniu 15 minut.

• Żółtka i śmietana zawierają wprawdzie dużo tłuszczu, ale używa się ich w małych ilościach, a żółtka dostarczają witamin, minerałów oraz białka. Do zagęszczenia 600 ml zupy lub sosu potrzebne są 2 żółtka oraz 4 łyżki śmietany. Żółtka należy lekko roztrzepać ze śmietaną oraz 6 łyżkami gorącej zupy lub sosu, wlać do potrawy i delikatnie podgrzewać, nie doprowadzając do wrzenia. Można też dodać same żółtka.

Fot. Adobe Stock