Sposoby gotowania w kuchni śródziemnomorskiej

O wartości odżywczej i smaku potraw kuchni śródziemnomorskiej decydują nie tylko składniki, lecz także sposoby gotowania. Królują w niej sezonowe dania przyrządzone prosto i szybko. Mięso i warzywa często są gotowane we własnym sosie. Wiele potraw jest duszonych, grillowanych i pieczonych. W rezultacie mają świeży i pełny smak, którego nie przyćmiewają ciężkie śmietanowe ani maślane sosy.

Pieczenie i grillowanie

Ryby i niektóre rodzaje używanych w tej kuchni mięs, na przykład jagnięcina czy koźlęcina, są na ogół pieczone – w piecu, nad żarzącym się ogniskiem lub na grillu, a w czasie pieczenia podlewane marynatą z soku z cytryny, oliwy i ziół, aby były bardziej wilgotne i smaczne. Faszerowaną paprykę i bakłażany również najczęściej się piecze bądź grilluje, by nabrały dymnego smaku. Paprykę do sałatek warto nieco zwęglić, ponieważ z przypieczonej łatwiej jest zdjąć skórkę.

Potrawy duszone w piekarniku i jednogarnkowe

Jagnięcą łopatkę, gicz koźlęcą i wołowinę na gulasz należy dusić na wolnym ogniu lub w piekarniku, w przeciwnym razie mięso będzie twarde i żylaste. W krajach basenu śródziemnomorskiego popularne są potrawy jednogarnkowe, przyrządzane w ciężkich, dużych, żaroodpornych garnkach ze szczelną pokrywką, która zatrzymuje wilgoć w mięsie i warzywach. Jeśli nie masz pokrywki pasującej do rondla, przykryj go podwójną warstwą folii aluminiowej i zagnij ją wokół brzegów. Potrawy jednogarnkowe mają tę zaletę, że można

przygotować je wcześniej i odgrzać. Gdy tylko danie przestanie parować, przykryj je i pozostaw do ostygnięcia. Możesz je przechowywać w lodówce nawet 3 dni. Przed odgrzaniem zbierz z niego tłuszcz.

Gotowanie w pergaminie lub w liściach winogron

Ryby, owoce morza i warzywa często się piecze owinięte w liście winogron lub pergamin. Jest to naturalny i wyjątkowo zdrowy sposób gotowania. Do paczuszek zazwyczaj wkłada się czosnek, zioła i przyprawy, takie jak pieprz, a także plastry cytryny. Tłuszczu można wcale nie dodawać. Zaletą tego sposobu gotowania jest nie tylko pyszne, nietłuste, świetnej jakości jedzenie, lecz także oszczędność czasu i niewielka ilość przygotowań.

GOTUJ NISKOTŁUSZCZOWO NA SPOSÓB ŚRODZIEMNOMORSKI

Dzięki poniższym wskazówkom łatwo „odchudzisz” gotowane przez siebie potrawy.
1) Wybieraj chude mięso; usuwaj z niego widoczny tłuszcz. Z kurczaka zdejmuj skórę.
2) Używaj oliwy w spreju do podsmażania mięsa i warzyw. Przed spryskaniem patelni dobrze ją rozgrzej. Mimo niewielkiej ilości tłuszczu, potrawa nabierze ładnego koloru.
3) Zamiast obtaczać mięso w oliwie nalanej do naczynia, spryskuj je tłuszczem w spreju lub smaruj pędzlem zanurzonym w oliwie. Piecz na ruszcie lub stojaku, by tłuszcz mógł spływać na podstawioną niżej blachę. Dodaj nieco wody podczas pieczenia, żeby mięso było wilgotne.
4) Potrawy duszone i zapiekanki pozostaw na noc do ostygnięcia. Następnego dnia ostrożnie podważ i usuń zastygły tłuszcz, zanim podgrzejesz jedzenie.
5) Zamiast dodawać do makaronów dużo tartego parmezanu, użyj mieszanki – pół na pół – parmezanu i bułki tartej.
6) Jeśli tylko możesz, wybieraj sery o mniejszej zawartości

tłuszczu, takie jak mozzarella czy bocconcini.
7) Kiedy przygotowujesz domowe ciasto francuskie, smaruj masłem co trzecią lub co czwartą warstwę ciasta, zamiast każdą z nich. Możesz też użyć oliwy zamiast masła, a nawet smarować ciasto niskotłuszczowym jogurtem.
8) Gęsty, niskotłuszczowy jogurt typu greckiego jest dobrą alternatywą dla śmietany w niektórych deserach i daniach pikantnych.
9) Wymieszaj świeży serek ricotta z niskotłuszczowym mlekiem, by miał kremową konsystencję, i podawaj ze świeżymi sezonowymi owocami. Możesz go także używać do deserów.

Fot. Shutterstock