Sprawny kucharz. Praktyczne porady

W kuchni zawsze można być bardziej wydajnym i efektywnym. Oto kilka prostych wskazówek.

Planując wcześniej, możemy przygotować i zamrozić sezonowe produkty, kiedy są najlepsze, tanie i łatwo dostępne. Jeśli będziemy też wykorzystywać resztki potraw i przyrządzać szybkie, zdrowe dania, wymagające mniej gazu i elektryczności, spędzimy w kuchni mniej czasu i zaoszczędzimy pieniądze.

Gotujemy więcej

Przygotowując obiad, robimy kilka dodatkowych porcji na następny dzień.To dobry sposób zaoszczędzenia czasu i energii. Możemy też zamrozić porcje. Będą znakomitą rezerwą na dni pełne zajęć.

Kiedy przyrządzamy piersi z kurczaka, pieczemy lub smażymy kilka dodatkowych i wykorzystujemy je następnego dnia do kanapek.

Gotujemy więcej ziemniaków lub makaronu, aby zrobić sałatkę ziemniaczaną bądź makaronową. Po ugotowaniu dodajemy do makaronu nieco oleju i przykrywamy go, aby nie wysechł.

Robiąc ciasto na pizzę, przygotowujemy 2 lub 3 razy więcej i zamrażamy nadwyżki. Ciasto drożdżowe można przechowywać w lodówce do 2 miesięcy.

Kiedy gotujemy jajka, wkładamy do garnka kilka dodatkowych, aby wykorzystać je potem do kanapek lub rozmaitych sałatek.

Zamiast smażyć cebulę do określonego dania, możemy przygotować jej więcej i zamrozić. Zużyjemy tylko trochę więcej energii.

Kiedy przygotowujemy fasolę lub soję, gotujemy więcej i zamrażamy to, czego nie zużyjemy. Pakujemy w porcje, aby dodawać potem do zup oraz innych potraw.

Smażąc naleśniki, przygotowujemy ich dużą partię i zamrażamy to, czego nie zużyjemy. Poszczególne placki przekładamy krążkami papieru pergaminowego (nie wyrzucamy papieru, tylko wykorzystujemy go do następnego zamrażania).

Przy zagniataniu kruchego ciasta zwiększamy dwukrotnie proporcje i zamrażamy połowę (w postaci bryły, lub wylepiamy nim foremkę gotową do pieczenia).

Wykorzystujemy sezonowe płody rolne – pieczemy podwójną porcję babeczek z owocami lub warzywami, które dobrze się zamrażają i doskonale nadają na szybkie śniadanie albo pożywną przekąskę.

Przygotowujemy dużą partię uszek lub innych pierożków i zamrażamy te, których nie zjemy.

Jeśli często używamy do potraw jakiegoś rodzaju orzechów, np. włoskich, kupujemy ich kilka kilogramów (bardzo świeżych), łuskamy, grubo siekamy i zamrażamy.

Smaczne resztki

Resztki potraw przechowywane w zamrażarce wykorzystujemy jako rezerwowe produkty.

Fasola

Robimy purée i zamrażamy. Dodajemy do rozmaitych potraw.
Przyrządzamy pyszny sos, miksując fasolę z niewielką ilością gęstego, chudego jogurtu i szczyptą chili.
Podajemy w plackach taco z siekaną cebulką, pomidorami, awokado, sałatą i tartym serem.

Ziemniaki

Robimy kotleciki ziemniaczane lub rybne.
Jeśli chcemy przyrządzić przysmak, dodajemy do resztek tłuczonych ziemniaków posiekanej cebulki i pietruszki, doprawiamy pieprzem i smażymy na niewielkiej ilości oliwy w rondlu na złocisty kolor.
Dobrze wyszorowane obierki z ziemniaków smarujemy olejem i pieczemy w gorącym piekarniku, by były złote i chrupiące. Podajemy z pikantnym sosem lub dipem.

Ryż

Resztki ryżu mogą zastąpić spód z kruchego ciasta. Zagniatamy 2 kubki z ubitym jajkiem i rozprowadzamy na dnie lekko natłuszczonej blachy do pieczenia. Pieczemy przez 10 min w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C, nakładamy farsz i pieczemy dalej, przez zalecany czas.
Używamy resztek ryżu do ryżowej sałatki, puddingu albo smażymy.
Risotto traci wilgotność i nie jest zbyt dobre po odgrzaniu. Możemy jednak zrobić z niego pyszne ryżowe kotleciki. Dodajemy do risotta jajko, mieszamy i formujemy placuszki. Obtaczamy je w mące i smażymy.

Bulion

Z resztek produktów gotujemy bulion. Zamrażamy go w tacce do lodu i używamy w miarę potrzeby. Takie „kostki bulionowe” są smaczniejsze od kupowanych. Bulion gotujemy z warzywnych pozostałości oraz resztek kurczaka, wołowiny, ryb.

Fot. Shutterstock