Szybkie i łatwe gotowanie. Praktyczne porady

Warunkiem koniecznym szybkiego i zdrowego gotowania jest kupowanie właściwych składników. Warto wiedzieć, które produkty z puszek lub mrożonki przyspieszą gotowanie, a nie wpłyną na smak i jakość dania. Kuchnia powinna być dobrze zaopatrzona, bo dzięki temu zaoszczędzimy mnóstwo czasu na planowaniu i przygotowaniach.

Lista zakupów

Jeśli dobrze przygotujemy listę zakupów, zaoszczędzimy sporo czasu i kłopotu. Wydamy też mniej pieniędzy, bo kupimy tylko to, co zamierzamy wykorzystać w danym tygodniu. Radzimy powiesić w kuchni tablicę z kredą lub notatnik i zapisywać na niej produkty, które się kończą lub będą nam potrzebne. Listy pozwolą nam upewnić się, że nie zapomnieliśmy o żadnym podstawowym artykule. Warto też rozpisać wszystkie składniki danej potrawy według układu działów lub regałów w sklepie, do którego się wybieramy.

Zakupy w internecie

Większość dużych supermarketów ma własne strony internetowe, na których można dokonywać zakupów. Można na nich obejrzeć swoje poprzednie zamówienie, powtórzyć je lub dodać nowe produkty, co bardzo oszczędza czas. Zakupy dostarczane są do domu w dogodnym dla nas czasie, więc nie trzeba jeździć do sklepu ani dźwigać sprawunków.

Mięso do szybko przyrządzanych dań

Wiele gatunków mięsa można kupić już pokrojonych w kostkę lub na plasterki, ewentualnie zmielonych, co znacznie przyspiesza

gotowanie. Niektóre chude mięsa gotuje się bardzo krótko, więc nadają się do szybkiej obróbki, na przykład metodą stir-fry, w opiekaczu lub na patelni grillowej. Należą do nich steki, kotlety i polędwica wieprzowa, udziec, antrykot i karkówka jagnięca oraz pokrojone w paseczki wołowina na potrawy stir-fry i rostbef wołowy. Godne polecenia na specjalną okazję są steki z sarniny i cielęce eskalopki, które można upiec w opiekaczu lub usmażyć, a piersi kaczki doskonale smakują z patelni i z piekarnika. Doskonałym produktem jest również wątróbka. Warto mieć pod ręką w zamrażalniku mieloną wołowinę, jagnięcinę, wieprzowinę oraz mięso z kurczaka lub indyka, a także mielony quorn dla wegetarian. Zawsze należy kupować chude mięso mielone, znacznie lepsze i zdrowsze, niż tanie mielone o wysokiej zawartości tłuszczu.

W małych sklepach mięsnych lub na stoiskach mięsnych w supermarketach warto poprosić o przygotowanie mięsa, na przykład okrojenie z kości lub tłuszczu, pokrojenie w kostkę lub na steki o pożądanej wielkości. Uniwersalnym produktem są piersi i udka kurczaka. Polecamy zwłaszcza osobne porcje na tackach, które łatwo zamrozić. Kurczak z rożna kupiony w supermarkecie, zapakowany w torbę foliową, to gotowy posiłek. Wystarczy
usunąć z niego skórę, pokroić mięso na kawałki i zjeść z pieczywem lub sałatką, ewentualnie dodać do potraw na bazie ryżu, kaszy lub makaronu.

Produkty doskonałe

Z serów można przygotować szybkie dania główne, przekąski i kanapki na drugie śniadanie, więc warto mieć je zawsze w lodówce. Niektóre dojrzałe sery, na przykład parmezan, mają bardzo wyrazisty smak, więc dodaje się je do potraw w bardzo małych ilościach. Roztopione sery pleśniowe nadają wspaniały smak kurczakowi lub stekom. Mozzarella to dobry dodatek do pizzy i makaronów, a miękkie sery do past, dipów i farszów. Tarte sery w opakowaniach próżniowych, takie jak cheddar i

mozzarella, są wygodne, ale świeżo starty parmezan jest nieporównanie lepszy niż ten z torebki.

Creme fraiche używa się podobnie jak świeżej śmietanki do zup, dań duszonych, sosów i dipów oraz kremowych deserów. Ma znacznie dłuższy termin przydatności do spożycia niż śmietanka, co oznacza, że warto mieć ten produkt w lodówce. Smakiem przypomina kwaśną śmietanę, ale jest od niej znacznie gęstszy. Ponieważ nie warzy się pod wpływem temperatury, można go dodawać bezpośrednio do gorących dań i gotować na małym ogniu.

Z chudego jogurtu naturalnego oraz jogurtu greckiego przyrządza się wspaniałe dipy i potrawy na zimno, a także pyszne sosy łagodzące pikantne dania. Jogurtu greckiego można używać podobnie jak creme fraiche. Tofu jest ważnym źródłem białka w potrawach wegetariańskich. Kupuje się je w postaci zwykłej lub wędzonej w supermarketach, a także z dodatkami smakowymi w sklepach ze zdrową żywnością. Jajka to uniwersalny składnik szybko przyrządzanych dań. Jada się je gotowane w skorupkach i w koszulkach oraz smażone – w postaci jajek sadzonych, jajecznicy lub omletów i frittat.

Ryby na szybkie kolacje

Ryby to wymarzony produkt dla osób zabieganych. Są smaczne i zdrowe, a przyrządzenie ich to zazwyczaj kwestia minut. Jeśli kupujemy żywe ryby, warto poprosić sprzedawcę o wypatroszenie ich, usunięcie skóry i pofiletowanie. Gotowe steki i filety oraz opakowania krewetek doskonale nadają się do zamrożenia. Warto mieć też pod ręką w zamrażalniku mieszankę owoców morza składającą się z krewetek, małży i kalmarów, które można wrzucać bez rozmrażania do gotowanych potraw lub szybko rozmrozić. Taka mieszanka doskonale nadaje się do przyrządzenia paelli, risotta i sałatki z frutti di mare.

Wędzony łosoś jest sprzedawany w opakowaniach, zarówno w plasterkach, jak i w postaci znacznie tańszych okrawków.

Doskonale komponuje się z jajkami, dodanie tej ryby do omleta lub jajecznicy zamienia je w eleganckie dania. Wędzonego łososia można zamrażać. Inne ryby wędzone, takie jak pstrąg, makrela, śledź i łupacz, wspaniale nadają się do kanapek, sałatek i dań z ryżu.

Szybkie warzywa

Różne gatunki warzyw, szczególnie młodych lub miniaturowych, sprzedaje się dziś umyte i obrane, gotowe do użycia w potrawach. Maleńkie kolbki kukurydzy, groszek cukrowy, fasolkę szparagową i drobny zielony groszek można wrzucić bezpośrednio na patelnię, podobnie jak różyczki brokułów i kalafiora oraz marchew pokrojoną w słupki. Umyte, gotowe listki szpinaku to skarb dla zapracowanego kucharza, podobnie jak mieszanki gotowych warzyw na patelnię. Mrożone warzywa zawierają mnóstwo składników odżywczych i świetnie nadają się do przyrządzania szybkich dań. Poza absolutną podstawą, jaką jest mrożony groszek, warto mieć pod ręką warzywa do woka i paprykę w plasterkach, a także ziarna soi, które dodają potrawom białka. Należy zadbać o to, by dania były różnokolorowe, apetyczne i bardzo pożywne.

Sałatki dla zapracowanych

W sprzedaży jest ogromny wybór mieszanek listków sałatkowych w torebkach. Nie wymagają one obróbki, ale warto je wypłukać i wysuszyć przed użyciem.

Produkty z delikatesów

Szynka i inne wędliny gotowane doskonale smakują w kanapkach i sałatkach, natomiast salami doda smaku risottom, sosom do makaronu lub pizzy. Chorizo, hiszpańska kiełbasa paprykowa, nadaje potrawom aromat i pikantny smak i można ją długo przechowywać w lodówce. Pomidory suszone na słońcu, oliwki,

dipy i sery wzbogacą każdy posiłek.

Nieocenione puszki

Żywność sprzedawana w puszkach jest już ugotowana, więc odgrzanie jej zajmuje tylko kilka minut. Warzywa są puszkowane wkrótce po zebraniu, kiedy zawierają najwięcej smaku, witamin i mikroelementów. Nie wymagają środków konserwujących i przez cały czas przydatności do spożycia zachowują wysoką wartość odżywczą. W sprzedaży jest coraz więcej konserw organicznych i zdrowych, na przykład o obniżonej zawartości soli, cukru i tłuszczu.

Konserwy rybne doskonale nadają się do szybkich dań. Z łososia, sardynek, makreli i tuńczyka z puszki można błyskawicznie przyrządzić lunch lub podać je z pieczywem, a skorupiaki z puszki, takie jak małże, ostrygi i przegrzebki, dodają smaku sosom do makaronu lub zapiekankom.

Owoce i warzywa z puszki to doskonałe rozwiązanie poza sezonem na te produkty. Pomidory z puszki są jednym z najczęściej używanych produktów w większości gospodarstw domowych. Warzywa strączkowe z puszki też są nieocenione, kiedy przyrządzamy wegetariańskie dania główne. Puszkowane owoce, najlepiej w sosie własnym, a nie w mniej zdrowym syropie, są bardzo przydatne, kiedy minie sezon na świeże. Śmietanka i krem custard z puszki stanowią doskonałą bazę szybkich deserów.

Sięgnij po słoik

Warto mieć w spiżarni kilka słoików ulubionego sosu do makaronu. Może być to sos pomidorowy, który doprawiamy sami, bądź też sos z ziołami, oliwkami lub papryką oraz przyprawami i ziołami. Wiele deserów można przyrządzić bardzo szybko z owoców ze słoika, w zalewie lub w alkoholu. Doskonale nadają się one do lodów, racuchów lub naleśników. Imbir w syropie ze słoika wzbogaci potrawę typu stir-fry oraz doda smaku sałatce

owocowej.

Owoce, orzechy i ziarna

W spiżarni warto mieć nie tylko rodzynki i sułtanki, lecz również inne suszone owoce, takie jak śliwki, morele i mango. Są one dość miękkie i całkiem soczyste, więc nie wymagają moczenia, można ich używać wprost z opakowania. W sprzedaży jest mnóstwo niesolonych orzechów – łuskanych, siekanych i prażonych. Powinniśmy też używać ziaren do sałatek i dań typu stir-fry, bo są źródłem białka i przyjemnie chrupią.

Makarony i ryż

W spiżarni warto przechowywać kilka rodzajów makaronu. Suszony makaron gotuje się bardzo szybko, choć nie tak błyskawicznie jak świeży. Ten drugi należy jednak przechowywać w lodówce lub zamrażalniku (nie trzeba go rozmrażać przed gotowaniem). Lasagne najlepiej przyrządzić z makaronu świeżego lub nieobgotowanego. Zamiast makaronu możemy ugotować gnocchi, które przechowuje się również w lodówce lub zamrażalniku. Mrożone gnocchi wrzuca się bezpośrednio do wrzątku. Makaron orientalny gotuje się bardzo szybko.

Najpraktyczniejszy jest makaron obgotowany, sprzedawany w torebkach, który wystarczy tylko wrzucić do potrawy w woku przed końcem jej smażenia. Wystarczy mieć w spiżarni ryż długoziarnisty lub basmati oraz ryż do risotta. Jeśli mamy kuchenkę mikrofalową, możemy kupić różne dania ryżowe z dodatkami smakowymi, które przyrządza się błyskawicznie.

Tortille, naleśniki i racuchy

Tortille z drobno zmielonej kukurydzy lub mąki pszennej to podstawa potraw meksykańskich. Można też zawinąć w nie to, co zwykle dodajemy do kanapek. W sprzedaży są tortille zwykłe oraz z dodatkami smakowymi. Wszystkie mają długi termin

przydatności do spożycia. Naleśniki i racuchy podaje się z farszem, zarówno słonym, jak i słodkim. Przechowuje się je w lodówce lub zamrażalniku.

Szybkie wypieki

Wyrabianie ciasta jest przyjemnością, ale pod warunkiem, że mamy dużo czasu. Kiedy jesteśmy zabiegani, warto sięgnąć po półprodukty. Świeże i mrożone ciasto kruche lub francuskie przechowujemy w lodówce albo zamrażalniku. Trzeba je rozmrażać kilka godzin. Najwygodniej kupić ciasto rozwałkowane, w plastrach, gotowe do użycia. Należy wyjąć je wcześniej z lodówki i odłożyć, wciąż w opakowaniu, na 20 minut przed rozwinięciem, by nie popękało.

Pieczywo nadaje się do mrożenia. Bagietki do pieczenia i ciabattę można natychmiast po wyjęciu z zamrażalnika wstawić do piekarnika, a chlebek pitta do opiekacza. Doskonałym produktem są też mrożone blaty do pizzy.

Wywary

Wykorzystuje się je w wielu przepisach. Własnej roboty wywar można zamrozić. Bulion z kostki wystarczy pokruszyć i wrzucić do wrzątku. Można też kupić skoncentrowany wywar, który wymaga tylko rozcieńczenia.

Przyprawy

Mielone przyprawy to prawdziwy skarb dla zabieganego kucharza, jednak szybko tracą one smak i aromat, więc trzeba je zużywać przed datą przydatności do spożycia. Świeży smak mają chili, imbir i czosnek w formie past sprzedawanych w słoikach i tubkach. Można też kupić oliwę i ocet aromatyzowane ziołami i przyprawami.

Zioła

Świeże zioła, szczególnie bazylia, kolendra, natka pietruszki i szczypiorek, można dziś kupić w doniczkach, ustawić w kuchni i używać wedle potrzeby. Warto je też wysiać w ogródku lub w skrzynkach na balkonie. Jeśli chcemy uprawiać tylko jedno zioło, powinna to być natka pietruszki, choć mięta, szczypiorek, bazylia, kolendra, estragon, koperek, tymianek i rozmaryn też są bardzo przydatne. Kiedy nie mamy świeżych ziół, zaopatrzmy się w suszone. Najlepsze są zioła suszone w temperaturze poniżej zera lub na wolnym powietrzu. Warto też mieć pod ręką w zamrażalniku sprzedawane w małych opakowaniach lub przygotowane samemu mrożone zioła.

Fot. Adobe Stock