Szybkie metody gotowania

Najzdrowsze metody przyrządzania potraw polegają na gotowaniu świeżych produktów krótko, w minimalnej ilości tłuszczu lub wody. Zmniejszamy w ten sposób utratę witamin oraz minerałów i unikamy dodawania zbędnych tłuszczów nasyconych oraz kalorii, a jedzenie jest smaczne.

Najszybsze sposoby

Opisane poniżej metody pozwalają przygotować odżywcze i aromatyczne potrawy zaledwie w kilka minut.

Gotowanie na parze jest bardzo zdrowym sposobem przyrządzania warzyw, ponieważ produkty tracą znacznie mniej witamin B oraz C niż podczas gotowania w wodzie, kiedy niszczy się 40–70% tych składników odżywczych. Ta metoda nadaje się do przygotowywania delikatnego mięsa drobiowego i ryb, które mogłyby się rozpaść podczas pieczenia na grillu. Do gotowania na parze służą parowary lub specjalne nakładki na garnki. Mają perforowane dno, przez które przenika para z rondla, w którym wrze woda.

Smażenie metodą stir-fry trwa krótko, więc mięso i warzywa zachowują większość witamin, a ponadto są delikatne i kruche. Mięso warto wcześniej włożyć na 10 minut do marynaty, by miało bogatszy smak. Do smażenia tą metodą najczęściej używa się woka. Okrągła podstawa oraz wysokie, spadziste brzegi naczynia nagrzewają się równomiernie, co umożliwia szybkie przygotowanie produktów na dużym ogniu. Jedzenie może być podsmażane bez dodatku tłuszczu lub w małej jego ilości; znajduje się w woku krótko i przez cały czas jest mieszane, więc nie przywiera do ścianek naczynia. Produkty należy mieszać drewnianą łopatką.

Grillowanie to metoda, która nie wymaga dodatku tłuszczu. Ryby o białym mięsie wystarczy skropić odrobiną soku z cytryny i

posypać przyprawami lub ziołami. Ogień nie może być zbyt duży, aby delikatne mięso nie wysuszyło się ani nie przypaliło. Mięso powinno marynować się wcześniej kilka minut w mieszance ziół i wina, wywaru lub jogurtu, aby było bardziej aromatyczne i wilgotne. Produkty układa się na kratce, którą umieszczamy nad źródłem ognia.

Pieczenie na patelni grillowej przypomina bardzo starą metodę opiekania mięsa i ryb na rozgrzanych, płaskich kamieniach. Produkty pieczone tą metodą mają bogaty smak i ładny kolor, a dzięki rowkom na patelni zyskują efektowny wzór. Jeśli patelnia jest bardzo gorąca, a produkt tłusty, nie ma potrzeby używania dodatkowego tłuszczu. Pieczenie w papilotach polega na ciasnym zawinięciu mięsa czy warzyw w pergamin do pieczenia, a następnie upieczeniu ich w piekarniku. W ten sposób można przyrządzać całe ryby, filety rybne lub chude kawałki mięsa i warzywa.

Kuchenka mikrofalowa pozwala oszczędzać czas

Gotowanie w kuchence mikrofalowej ma parę zalet zdrowotnych:
• Warzywa i owoce można szybko przyrządzić w przykrytym naczyniu, bez potrzeby dodawania płynów. Zmniejsza się tym samym do minimum utratę rozpuszczalnych w wodzie i wrażliwych na ciepło witamin.
• Odżywczą owsiankę na śniadanie można przygotować w 2 minuty, bez potrzeby brudzenia garnka.
• Ryby w kuchence mikrofalowej gotują się szybko i nie wysychają, więc nie trzeba dodawać do nich tłuszczu.
• Wiele sosów można przygotować już w naczyniach do podania, co pozwala oszczędzić czas i ograniczać zmywanie. Sosy domowej roboty są bardziej odżywcze niż gotowe, które mają wysoką zawartość tłuszczu oraz cukru i zawierają zagęszczacze oraz inne niezdrowe dodatki.
• Niektóre potrawy można częściowo przygotować w mikrofalówce, a następnie w piekarniku. Pieczenie w ten sposób ziemniaków

zajmuje zaledwie 20 minut. Należy nagrzać piekarnik do temperatury 200ºC, podgrzewać ziemniaki 10 minut w kuchence mikrofalowej, a następnie przełożyć je do piekarnika i piec kolejne 10 minut.

Fot. Adobe Stock