Te wspaniałe warzywa!

Kalejdoskop smaków, kolorów i kształtów warzyw może zmienić mało oryginalne danie w prawdziwą ucztę. Celebrujmy bogactwo natury podczas każdego posiłku!

Sosy do warzyw

Doprawienie warzyw sosem jest bardzo łatwe. Oto kilka klasycznych sosów, które pasują do większości warzyw.

Biały sos śmietanowy
Rozpuścić 50 g masła w rondlu. Dodać rozgnieciony ząbek czosnku i smażyć, ciągle mieszając, na małym ogniu minutę. Dodać 1 i 1/2 łyżki mąki i smażyć 2 minuty, ciągle mieszając. Stopniowo wlewać 310 ml mleka i mieszać 3 minuty, aż sos będzie gładki i zgęstnieje. Dodać 125 g kwaśnej śmietany, jogurtu lub śmietanki oraz 1 i 1/2 łyżki musztardy dijon. Posolić i podawać. Inne propozycje Dodać pokrojone pieczarki, dymkę, tarty ser cheddar lub parmezan oraz świeże albo suszone zioła – natkę pietruszki bądź szczypiorek.

Świeży sos pomidorowy
Rozgrzać w rondlu łyżkę oliwy z oliwek. Dodać 2 posiekane cebule i 2 rozgniecione ząbki czosnku i smażyć na średnim ogniu 5 minut. Dodać 800 g całych pomidorów z puszki i gotować 5 minut, aż sos zgęstnieje. Posolić i podawać. Inne propozycje Dodać świeże lub suszone zioła oraz trochę sosu worcestershire, chili, tabasco lub sambal oelek. Można też dodać pokrojoną w kostkę paprykę, selera naciowego i czarne oliwki.

Sos z pieczonej papryki
Nagrzać piekarnik do temperatury 200°C. Oczyścić czerwoną paprykę i ułożyć na blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem, przekrojoną stroną do dołu. Piec 15–20 minut, aż skórka się zmarszczy i zwęgli. Przełożyć paprykę do torebki foliowej i

odłożyć na 10 minut (dzięki wytworzonej parze łatwiej będzie zdjąć skórkę). Zdjąć skórkę i zmiksować miąższ z odrobiną oliwy. Posolić i podawać. Inne propozycje Dodać posiekane oliwki, kapary i tymianek.

Glazura balsamiczna
Wymieszać w rondelku 150 ml octu balsamicznego, 100 g brązowego cukru i 125 ml wody. Gotować na średnim ogniu 5–6 minut, aż sos lekko zgęstnieje. Posolić i podawać.

Sos tahini miso
Wymieszać 2 łyżki pasty tahini, 2 łyżki białej pasty miso, 3 łyżki oliwy z oliwek, 80 ml wody i łyżkę soku z cytryny. Polać sosem warzywa i podawać.

Chrupiące dodatki

Oto inne pomysły na urozmaicenie dań warzywnych.

Prażone orzechy i sezam
Nagrzać piekarnik do temperatury 180°C. Rozsypać orzechy lub sezam na blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem i piec 5–10 minut, aż orzechy się przyrumienią. Można je również prażyć na patelni na średnim ogniu 5–10 minut, mieszając od czasu do czasu, żeby się nie przypaliły. Posypać warzywa uprażonymi orzechami i podawać.

Zmiksowana bułka
Odciąć skórkę z bułki, pokroić ją w kostkę i zmiksować w robocie kuchennym. Przełożyć do torebki foliowej ze szczelnym zamknięciem, włożyć do lodówki lub zamrażarki i przechowywać do 3 miesięcy. Używać do panierowania pokrojonych w plastry warzyw (takich jak bakłażan) przed smażeniem lub pieczeniem.

Prażona bułka tarta
Wymieszać zmiksowaną bułkę na patelni z oliwą i smażyć, mieszając na średnim ogniu 3–5 minut, aż będzie chrupiąca. Posypać gotowane warzywa. Inne propozycje Dodać tarty parmezan lub cheddar; posiekane oliwki; kapary lub pomidory suszone na

słońcu; prażony sezam; świeże lub suszone zioła, takie jak natka pietruszki, bazylia, rozmaryn, koperek, oregano lub tymianek; przyprawy takie jak mielony kmin rzymski, papryka lub pieprz kajeński.

Pesto, pesto!
Do ulubionych warzyw dodać porcję pesto z bazylii. Można również wypróbować inne warianty tego znanego sosu. Inne propozycje Zamiast bazylii użyć mięty, natki pietruszki lub rukoli; dla głębszego smaku orzeszki piniowe uprażyć; zamiast pinioli użyć orzechów nerkowca, migdałów czy orzechów makadamia; dodać łyżeczkę białego octu winnego lub soku z cytryny.

Fot. Shutterstock