

# Warzywa . przygotowania

# Techniki

Najlepsze metody przygotowania warzyw, które pozwalają zachować ich smak i wartości odżywcze, to blanszowanie, gotowanie na parze, gotowanie w kuchence mikrofalowej i szybkie smażenie. Jest także wiele innych dobrych metod – takich jak pieczenie, zwykłe gotowanie, smażenie, duszenie i opiekanie.

## **Blanszowanie**

Polega na krótkim gotowaniu warzyw w dużej ilości wrzątku. Po zblanszowaniu można zanurzyć warzywa w zimnej wodzie, żeby zatrzymać procesy towarzyszące gotowaniu. Pomidory blanszuje się 1–2 minuty, co pozwala łatwiej zdjąć z nich skórkę. Inne warzywa nabierają w wyniku blanszowania żywszych kolorów i tracą surowy smak, więc mogą być podawane jako przystawki.

## **Gotowanie**

Gotowanie to dobra metoda przygotowania twardych warzyw, takich jak fasolka szparagowa, brokuły czy marchewka. Cały sekret to wiedzieć, jak długo je gotować. Powinny one nabrać koloru i zmięknąć, ale nie mogą się rozgotować. Najpierw należy zagotować wodę (tyle, żeby warzywa były zanurzone), potem wrzucić warzywa i gotować je bez przykrycia lub częściowo przykryte.

## **Gotowanie na parze**

Gotowanie warzyw na kratce ponad wrzącym płynem (zwykle wodą), bez zanurzania w nim. Pieczenie warzyw w piekarniku, owiniętych w folię aluminiową czy papier pergaminowy z odrobiną płynu – to także forma gotowania na parze.

## **Gotowanie w kuchence mikrofalowej**

Szybka i wygodna metoda przygotowania wielu warzyw bez utraty

ich wartości odżywczych, kruchości i koloru. Warzywa wkładamy do przeznaczonego do mikrofalówek naczynia z wentylowaną pokrywką i dolewamy trochę wody. Pamiętajmy, że im więcej warzyw, tym dłużej będą się gotować.

### **Obgotowywanie**

Krótkie gotowanie warzyw, które potem wymagają jeszcze dalszego przygotowania. Twarde warzywa, takie jak marchew czy ziemniaki, można obgotować przed smaženiem ich z innymi warzywami, aby wszystkie składniki potrawy były gotowe w tym samym czasie.

### **Opiekanie**

Poddawanie warzyw działaniu wysokiej temperatury tak, aby końcówki były przypieczone, a środek odpowiednio ugotowany. Zwykle umieszcza się warzywa w odległości 10–18 centymetrów od źródła gorąca; bliżej można umieścić te, które wcześniej były upieczone czy ugotowane, i które chcemy szybko odgrzać. Najczęściej opiekane warzywa to pomidory, bakłażany, cukinia, papryka, pieczarki i cebula. Większość z nich należy przed opiekaniem posmarować marynatą, oliwą lub olejem. Warzywa zawierające dużo włókien przed opiekaniem powinny być zblanszowane. Opiekacz należy dobrze rozgrzać przed włożeniem warzyw.

### **Pieczenie**

Powolne przygotowanie w rozgrzanym piekarniku. Zwykle przed pieczeniem warzywa smaruje się olejem lub roztopionym masłem. Warzywa pieczone w wysokiej temperaturze (200–230°C) nabierają brązowego koloru.

### **Podsmażanie stir-fry**

Smażenie warzyw przez krótki czas w małej ilości tłuszczu na dosyć dużym ogniu. Kucharz powinien potrząsać patelnią, aby nie przywierały. Miękkie warzywa, takie jak cebula, papryka, pieczarki czy cukinia, wystarczy pokroić na kawałki i podsmażać bardzo szybko. Twarde – marchew, brokuły, kalafior – warto przedtem zblanszować.

## **Smażenie**

Warzywa wrzuca się na niewielką ilość mocno rozgrzanego tłuszczu. Istnieje także metoda smażenia „w głębokim tłuszczu” – wtedy warzywa są w nim w całości zanurzone. W taki sposób przyrządza się na przykład warzywa w cieście w niektórych japońskich przepisach. Inne sposoby smażenia to podsmażanie stir-fry oraz szybkie smażenie. W ten sposób smaży się małe kawałki warzyw na minimalnej ilości tłuszczu.

## **Szybkie smażenie**

Małe kawałki produktów smaży się w woku czy na głębokiej patelni, z małą ilością tłuszczu, na bardzo dużym ogniu, ciągle mieszając. Większość warzyw smaży się tak długo, aby lekko zmiękły, ale nie straciły kruchości.

W tej technice bardzo ważna jest dobra organizacja pracy w kuchni. Warzywa i mięso muszą być pokrojone i przygotowane, zanim przystąpimy do smażenia, przyprawy zaś odmierzone i gotowe do użycia. Dopiero kiedy wszystko jest gotowe, można zacząć rozgrzewać wok.