Warzywa. Techniki przygotowania

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 smażeniem 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 zaczynać rozgrzewać wok.

Fot. Adobe Stock