

Sprytne sposoby w kuchni, które ułatwią gotowanie

14 października 2018

Ciasto opadło? Mleko się przypaliło? Potrawa wykipiała ? Warzywa zgorzkniały? Zielenina smakuje jak trawa? Nasze babki znały sprytne sposoby by uniknąć podobnych niepowodzeń.



Mleko się nie przypali

Jeśli na dno garnka wlejemy 1 cm warstwę wody, doprowadzimy do wrzenia i dopiero wtedy wlejemy zimne mleko. Woda będzie izolacją, więc cukier zawarty w mleku nie przywrze do dna.

Zupa nie wykipi

Jeśli brzegi garnka posmarujemy oliwą lub masłem, lub położymy w poprzek wierzchu garnka drewnianą łyżkę. Przesoloną zupę można uratować dodając plaster ziemniaka, odciągnie przynajmniej część soli. Przerywamy gotowanie, bo w miarę odparowywania płynu będzie stawała się coraz bardziej słona.

Ciasto nie opadnie i będzie pulchne

Jeśli przedtem mąkę przesiejemy przez gęste sito. W ten sposób wtłoczone zostanie powietrze. Jeżeli w przepisie jest proszek do pieczenia lub kakao, również trzeba je wymieszać z mąką i przesiać. Owoce w biszkopcie nie opadną na dno, jeśli przedtem obtoczymy je w mące.

Placek z jabłkami musi być natychmiast po upieczeniu wyjęty z blachy. Inaczej sok z jabłek utleni się z metalem, ciasto będzie miało metaliczny posmak.

By ciasto francuskie się udało muszą być spełnione 3 warunki:

1. Masło musi być absolutnie świeże i dobrej jakości.
2. Formy nie smarujemy masłem bo ciasto bardzo szybko brązowieje, zamiast tego skraplamy ją wodą.
3. Ważne by wygniatać ciasto na zimnym podłożu, fachowcy używają do tego celu marmurowej stolnicy.

Sprytne sposoby na smaczne jajka

Najsmaczniejsze i najbardziej wartościowe są jajka od szczęśliwych kur, czyli hodowanych w naturalnym środowisku. Do przechowywania nigdy nie myjemy jajek, nawet jeśli szczęśliwe kury zostawiły na nich swoje ślady. Mycie niszczy naturalną warstwę ochronną i wtedy jajko szybciej się psuje.

Jak sprawdzić czy jajko jest świeże? Świeże jajko włożone do wody opada na dno, jeśli ma tydzień lub więcej unosi się na powierzchni.

By ugotowane jajko łatwo odchodziło od skorupki do gotującej wody dodać nieco sody oczyszczonej lub soli. Po ugotowaniu zalać zimną wodą, lekko obić by skorupka pękła i zostawić na chwilę w zimnej wodzie.

By podczas gotowania jajka nie pękały nie należy je wkładać zimne prosto z lodówki do wrzątku, należy poczekać aż osiągną temperaturę pokojową. Na miękko w zależności od wielkości jajka gotuje się 3-4 minuty, półmiękko 6-7 minut, na twardo 10 minut.

Jajko sadzone solimy dopiero na talerzu. Sól podczas smażenia natychmiast odbiera połysk.

By jajko na twardo nie sklejało się podczas krojenia, przed każdym cięciem należy ostrze noża zanurzyć na chwilę w bardzo gorącej lub bardzo zimnej wodzie.

Sprytne sposoby na warzywa i owoce

Pokrojone awokado, jabłka, gruszki nie ściemnieją jeśli szybko skropimy je sokiem z cytryny. Enzym, który powoduje ciemnienie można zniszczyć blanszowaniem, zanurzyć we wrzątku owoce na 2-3 minuty.

Jak wydobyć więcej soku z cytryny? Jeśli cytryna poleży 15 minut w gorącej wodzie, wypuści prawie dwukrotnie więcej soku. Cytryn nie trzymamy w lodówce, tracą wtedy cały aromat.

By zachować barwę, smak i jędrność podczas gotowania należy je gotować najkrócej jak się da w małej ilości wody, wtedy zachowają wszystkie witaminy i mikroelementy i będą bardziej jędrne. Płynu po gotowaniu nie wyrzucać, może być podstawą do zup i sosów. Zielone warzywa np. brokuły, szpinak gotuje się na dużym ogniu i natychmiast studzi pod zimną wodą. Zielony groszek nie straci koloru jeśli do wody doda się trochę cukru. Soczewicę i fasolę gotować w nieosolonej wodzie, w przeciwnym razie będzie miękła powoli i do pewnego stopnia zachowa konsystencję ziarna. Groszek i fasolkę szparagową gotować w wodzie mocno osolonej, inaczej nie przejmą aromatu przypraw. Kalafior, brokuły i brukselka równomiernie się ugotują, jeśli łydę natnie się na krzyż.

By nie warzywa nie gorzkniały. Bakłażany posolić i odstawić na pewien czas lub namoczyć w mleku. Gorzki smak cykorii zniknie jeśli po pokrojeniu włoży się ją na 1/2 godziny do ciepłej wody. Czosnek zbyt długo smażony gorzknieje, wkładamy go na patelnię na krótko. Karczochy nie zgorzknieją jeśli do gotowanej wody dodać się odrobinę soku z cytryny i oliwy z oliwek. Przedtem nie wolno wycinać rdzenia nożem albo gotować całości albo wyrwać rdzeń specjalnym przyrządem. By szparagi nie gorzkniały można wrzucić do wody kawałek chleba.

Idealna cebula. Do smażenia cebula nie powinna być pokrojona zbyt drobno. Najpierw odcina się korzenie i dzieli pół. Nacina się cienkie plastry wzdłuż włókien ale nie do końca, tak by trzymała je piętka. Dopiero potem można pokroić wzdłuż włókien. Cebula posiekana w odwrotnej kolejności gorzknieje podczas smażenia.

Krojenie zieleniny. Zieleniny nie kroimy zbyt drobno. Szczypiorek kroi się mocno w poprzek, natkę sieka się nie za drobno inaczej traci aromat i smakuje jak trawa. Bazylię najlepiej ciąć nożyczkami na grube kawałki, zbyt drobno krojona traci kolor.

Chrupiąca sałata. Sałatę liściastą płucze się starannie się pod bieżącą wodą, nieco przywiedłą wkłada się na 20 minut do letniej wody. Dokładnie osusza liście i rwie palcami, nie kroi nożem. W przeciwnym razie traci smak.

Sprytne sposoby na dobry makaron, ryż i kasze

Makaron al dente. Nie przelewamy zimną wodą, zamiast płukania wlać szybko przelać przez cedzak i dodać do potrawy, inaczej nie połączy się z sosem. Dokładnie tak jak w przepisie tagiatelle z borowikami Makaron do rosółu lub sałatki na zimno hartujemy przez chwilę zimną wodą.

Idealny ryż. Opłukać ryż pod bieżącą wodą. W garnku podgrzać trochę oliwy, podsmażyć ryż aż się zeszkli dopiero zalać gotowaną wodą lub bulionem w proporcji 2 szklanki płynu na 1 szklankę ryżu i gotować do miękkości na małym ogniu. Aby ryż się nie przypalał zawinąć pokrywkę garnka ściereczką. Wtedy ryż będzie suchy i się nie przypali. Ryż będzie smaczniejszy jeżeli ugotuje się go z listkiem laurowym i cebulką naszpikowaną kilkoma goździkami.

Kasze należy przed gotowaniem dokładnie opłukać by usunąć goryczkę, dobrze jest namoczyć przed gotowaniem. Orzechy, ziarna i nasiona moczymy by zneutralizować kwas fitynowy.

Sprytne sposoby na zupy i mięsa

Rosół wołowy. Nie zmętnieje jeśli do gotowania dodamy kawałek wątróbki albo 2 miękkie pomidorki. Wiążą zawiesinę i rosół jest przejrzysty. Na rosół mięso wkłada się do zimnej wody, puszcza wtedy sok i zupa jest mocna. Jeśli mięso ma być podane jako osobne danie wrzuca się je na wrzątek, białko się błyskawicznie zetnie i mięso będzie soczyste.

Mięso na sznycle musi być krojone w poprzek, nie wzdłuż włókien. Do rozbijania nie używać tłuczka o chropowatej powierzchni, niszczą delikatną strukturę. Użyć drewnianego lub solidnej patelni.

Zaprawiana zupa. Aby jajko albo śmietana się nie ścinały trzeba na czas podprawiania zestawić potrawę z ognia, najlepiej podprawiać tuż przed podaniem.

Wątróbkę i cynaderki solimy na talerzu, jeśli za wcześnie się posoli staną się twarde.

Pieczeń. Będzie soczysta jeśli najpierw obrumienimy ją na patelni, co da aromatyczną skórę, która utrudni wyciekanie soków podczas pieczenia.

Sos bez zagęszczania. Należy piec potrawę kawałek nóżki

cielecej. Wzmocni aromat i zagęści w naturalny sposób. Sosy lub zaprawy do zupy nie będą miały grudek, jeśli rozprowadzimy zimną wodą. Gdy zrobimy to gorącą mąka spęcznieje i trudno będzie rozmieszać. To samo dzieje się z drobną kaszą np. manną.

Aby właściwie podkreślić smak potraw należy umiejętnie dawkować przyprawy, lepiej mniej niż więcej oraz wiedzieć jakie przyprawy i zioła do czego można dodawać by nie popsuć smaku i nie „przedobrzyć”.

Ilustracja: [ArtsyBee](#) (CC0)

Źródło: [Sekrety-Zdrowia.org](#)