

Sfaturi pentru prepararea legumelor

Articol de: anca axenia

Hranitoare si pline de vitamine, legumele sunt cea mai buna alegere pentru mesele de pranz si de seara, fie ca sunt folosite in preparate de sine statatoare sau in garnituri. Supele, tocanele sau salatele sunt mult mai usor de pregatit daca stii cateva trucuri salvatoare de timp (si de nervi). In cazul in care gatitul nu a reprezentat niciodata o mare placere pentru tine, pregateste-te sa descoperi arta gastronomică!

Cartofii se fierb mai repede daca sunt lasati pe foc intr-un vas cu apa sarata.

Cartofii pot fi curatati de coaja cu o zi inainte de a fi preparati si apoi tinuti la frigider. Depoziteaza cartofii decojiti intr-un vas plin cu apa rece, in care ai adaugat cateva picaturi de otet. Cartofii trebuie sa fie acoperiti de apa si apoi lasati la rece.

Pentru o salata de cartofi, adauga otet in apa in care fierb legumele. Datorita otetului, cartofii formeaza o crusta subtire, care ii ajuta sa isi pastreze forma.

Cartofii folositi pentru salata nu trebuie fierti in exces, deoarece transforma salata intr-o pasta moale.

Pentru salata sau pentru prajit, cartofii pot fi taiati in felii la fel de groase cu ajutorul unui dispozitiv metalic de feliat ouale fierte.

Ciupercile pot fi feliate cu acelasi dispozitiv.

Nu curata ciupercile de coaja, deoarece aroma acestora se afla in special in stratul exterior.

Pentru ca cepele sa fie crocante si sa isi mentina aroma, taie-le sau feliaza-le, dupa care lasa-le acoperite cu apa, intr-un vas. In apa, adauga putina gheata. Lasa cepele la inmuiat in acest vas, de la 15 minute pana la o ora, apoi scurge-le bine inainte de a le servi.

Pentru ca ceapa prajita sa fie foarte crocanta, inmoaie ceapa feliata sau taiata bucatele in lapte, inainte de a o praji.

Taie rosiile in patru, apoi stoarce bucatile pentru a indeparta cat mai usor semintele si zeama in exces.

Daca pentru o anumita reteta ai nevoie de rosii fara coaja, taie-le pe jumătate, dupa care asaza-le pe o farfurie, cu partea taiata in jos, si introdu-le la cuptorul cu microunde. Lasa rosiile la cuptor timp de aproximativ 5 minute. Dupa aceasta procedura, rosiile vor putea fi decojite cu foarte multa usurinta.

Rosiile prea coapte si moi pentru a fi folosite la salate sau sandvisuri pot fi taiate si amestecate cu putin usturoi, dupa care se introduc la cuptorul cu microunde, timp de trei minute. Dupa ce s-au racit, le poti lasa la congelator, pentru a le utiliza mai tarziu in supe, tocane sau sosuri.

Daca ai cumparat mai multi ardei grasi decat ai nevoie, ii poti baga la congelator, pentru a-i folosi la retete ulterioare. Feliaza-i, indeparteaza semintele si taie ardeii in bucati de dimensiunile dorite. Asaza-le intr-un singur strat pe o foaie de copt, dupa care pot fi introdusi la congelator, in pungi frigorifice inchise ermetic.

Este indicat ca, inainte de a adauga legumele in supa, sa faci un sote din acestea, cu ulei sau unt. Sote-ul va pastra aroma legumelor si le va mentine crocante chiar si atunci cand vor fi introduse in supa sau ciorba.

Atunci cand cureti legumele de coaja, iti va fi mult mai usor sa mentii curatenia daca vei realiza aceasta operatie deasupra unei pungi din plastic, cu gura larg deschisa. Cojile vor cadea direct in punga, iar tu o vei putea arunca apoi direct la cosul de gunoi.

Pentru a indeparta semintele dintr-un dovleac sau bostan, foloseste o cupa de inghetata.

Nu folosi cutitul pentru a taia salata verde, deoarece aceasta se poate decolora. Este preferabil sa rupi frunzele cu mana, in dimensiunile dorite.

Taguri articol: legume, vitamine, Cartofi, Ciuperci,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

