

NĀ•PADY A NĀ•VODY SE ZELENINOU

ĀšterĀ½, 17 Ā™Ā-jen 2017

Je mnoho jídel – polévek, omáĀ•ek – do kterých potĀ™ebujeme zeleninový bujón. Máme dvĀ› moĀ¼nosti – buĀ• koupit kostky, nebo si ho doma sami udĀ›lat. Na bujón nám skvĀ›le poslouĀ¼í slupky a odĀ™ezky z koĀ™enové zeleniny brambor, cibule, pórku a Ā•esneku. StaĀ•í je zamrazit a aĀ¼ jich budeme mít dostateĀ•né mnoĀ¼ství, cca pĀ™ hodinky povaĀ™ buĀ• vzniklý vývar pouĀ¼ijeme, nebo zamrazíme ve formĀ› kostek.

PouĀ¼ití je obdobné jako u klasického sušeného bujónu – do polévek, omáĀ•ek, k dochucení zeleniny i masa.

KdyĀ¼ sezóna Ā•erstvé zeleniny konĀ•í, co nestihneme zpracovat hned, musíme co nejlépe uskladnit na horší Ā•asy. Nejlepší je mrazení. PĀ™i správném postupu si zelenina zachová vĀ›tšinu vitamínĀ™ a nutriĀ•nĀ› cenných látek. A navíc je po vyjmutí z mrazáku ihned pĀ™ipravena ke kuchyĀ•skému pouĀ¼ití. Platí, Ā¼e veškerou zeleninu dobĀ™me omyjeme a zbavíme jadérek, slupek apod. RajĀ•ata je dobré spaĀ™it a oloupat, pórek zbavit nejtvrších zelených Ā•ástí atd. Základem mrazení je blanšírování, stará kuchaĀ™ská technika, ve které se zelenina nejdĀ™íve prudce ohĀ™eje a poté zchladí. Tento postup zniĀ•í vĀ›tšinu pĀ™ítomných bakterií a prodlouĀ¼í trvanlivost skladování. Takto ošetĀ™ená zelenina vydrĀ¼í v mrazáku 10–12 mĀ›sícĀ™, zatímco u nepĀ™edvaĀ™ené zeleniny se tato doba zkracuje pouze na 3–5 mĀ›sícĀ™. U bylinek nebo klíĀ•kĀ™ se ale blanšírování nedoporuĀ•uje. Postup: zeleninu vloĀ¼íme do cedníku a ponoĀ™íme na 1 minutu do hrnce s vroucí vodou. Poté cedník vytáhneme a ihned propláchneme pod studenou vodou. U koĀ™enové zeleniny pĀ™ídáme trochu Ā•asu navíc – podle velikosti minutu aĀ¼ dvĀ›. Poté rychle krájíme. JestliĀ¼e máme takto upravené zeleniny vĀ›tší mnoĀ¼ství, zpracováváme ji po Ā•ástech a nakrájenou zeleninu ukládáme do lednice, nebo lépe ihned do mrazáku. Nakrájenou zeleninu ukládáme do igelitových pytlíků. Nejlépe v takovém mnoĀ¼ství, které zpracujeme najednou.

Víte, jak na bylinky? Ā•erstvé bylinky je nejlepší nasekat na poĀ¼adovanou velikost a uchovávat v alobalových vaničkách nebo psaníĀ•kách. PĀ™ípadnĀ› v kostkách - do tvoĀ™ítka na led namaĀ•káme co nejvíce nasekaných bylinek a zalijeme vodou. Ovšem ne aĀ¼ po okraj, voda totiĀ¼ pĀ™i mrazení zvĀ›tšuje svĀ›j objem. Hotovou kostku pak staĀ•í vymáĀ•knout a pouĀ¼it do polévky nebo omáĀ•ky. BARBARA