

Cukinia - 6 sposobów na przyrządzenie



Opis wskazówki

Nie wiesz jak przyrządzić cukinię?

Znudziła Ci się grillowana podana jako dodatek do dania lub w formie szaszłyków na grilla? Szukasz smacznej alternatywy dla leczo? Cukinia jest niezwykle uniwersalnym warzywem i można ją przygotować na wiele ciekawych sposobów. Dzięki naszym pomysłom dowiesz się, co z niej zrobić, unikniesz nudy w kuchni i zaskoczysz swoją rodzinę i znajomych.

Faszerowana cukinia

To bardzo popularna forma przygotowania cukinii. Wydrążone łódeczki szybko się piecze, a zmieniając dodatek na mięsny lub warzywny, za każdym razem danie będzie inaczej smakowało i wyglądało. Faszerowaną cukinię możesz podać w formie małych łódek. Przekrojoną wzdłuż cukinię podziel na krótkie kawałki i wydrąż pojedynczo zostawiając brzegi, by nadzienie pozostało na swoim miejscu. Dodatkowo zamiast łódek możesz pokroić warzywo w grube plastry i nożem lub okrągłą foremką do ciastek wyciąć gniazdo nasienne. W powstałym otworze możesz umieścić przygotowane nadzienie.

Makaron z cukinii

Chcesz przygotować lekki obiad z cukinią w roli głównej? Spróbuj przygotować makaron z cukinii. To łatwiejsze niż się wydaje. Możesz skorzystać ze specjalnych tarcz do szatkownicy, mandoliny lub temperówek. Dzięki nim w kilka chwil makaron będzie gotowy. Jeśli nie masz pod ręką specjalnych sprzętów, pokrój cukinię wzdłuż w prostopadłości. Następnie zwykłą obieraczką do warzyw przejeżdżaj po dłuższym boku, tak jak podczas obierania. Po każdym pociągnięciu otrzymasz wstążkę makaronu podobną do tagliatelle. Makaron z cukinii możesz podać z ulubionymi dodatkami do tradycyjnego makaronu. Aby danie było bardziej treściwe i syćące wymieszaj makaron z cukinii z pełnoziarnistym pól na pól.

Placki, krokiety i burgery

Jeśli lubisz placki ziemniaczane z pewnością polubisz te z cukinią. Możesz przygotować je wyłącznie z cukinii lub połączyć z ziemniakami.

Gotowe placki z cukinii doskonale smakują same lub z innym dodatkami typowymi dla placków ziemniaczanych np. gulaszem.

Ciekawą, a zarazem smaczną propozycją przygotowaną z cukinii są krokiety i burgery. Dobrze doprawione będą równie smaczne co mięsne odpowiedniki.

Pasztet z cukinii

To doskonała propozycja na kanapki lub samodzielna przekąska. Pasztet z cukinii jest niezwykle aromatyczny i rozpuszcza się w ustach. Obieranie i tarcie warzyw może być czasochłonne, ale jeśli posiadasz szatkownicę masę na pasztet przygotujesz w kilka chwil. Podobnie jak w przypadku wcześniejszych propozycji możesz eksperymentować z różnymi dodatkami oraz przyprawami, by za każdym razem spróbować nowej wersji dania.

Ciasto i muffiny

Ciasto czekoladowe z cukinii, babka z cukinią, słodkie muffinki z cukinią może i brzmiały abstrakcyjnie, ale są naprawdę smaczne. Zaletą cukinii jest uniwersalność, która pozwala na przygotowanie z niej także słodkich dań. Dodatek wanilii lub kakao doskonale współgra ze smakiem cukinii.

Cukinia na śniadanie

Bardzo mało osób kojarzy cukinię z pierwszym posiłkiem w ciągu dnia. Jednak z powodzeniem możesz ją dodać do jajecznicy czy omleta. Ponieważ można jeść ją również na surowo, będzie gotowa nawet po krótkim czasie smażenia jajecznicy. Wystarczy pokroić ją w średnią lub małą kostkę w zależności od preferencji. W przypadku omleta można cukinię zetrzeć na tarce i lekko odcisnąć, by podczas smażenia nie puściła zbyt dużo wody. Innym, ciekawym daniem są wytrawne jajeczne muffiny. Oczywiście