

Jak poprawnie ugotować ziemniaki?



Opis wskazówki

Ziemniaki to warzywa, z których można stworzyć mnóstwo pysznych potraw, ale doskonale sprawdzają się one jako dodatki. To przecież jeden z typowo polskich składników. Na naszych talerzach goszczą często w towarzystwie pieczeni, grillowanych dań czy smażonych mięs. Serwowane są jako puree, frytki, ale najpopularniejszą formą podania są ziemniaki z wody. Jak poprawnie ugotować ziemniaki? Wydaje się, że to nic trudnego. Jednak zdarza się, że ziemniaki są rozgotowane, albo zbyt twarde.

Jak usmażyć ziemniaki w mundurkach?

Jeśli chcesz zachować jak najwięcej wartości odżywczych, gotuj ziemniaki w mundurkach (czyli w skórce) - to właśnie pod skórką jest najwięcej witamin. Gotowanie obranych warzyw pozbawia je tego, co w nich najcenniejsze.

Pamiętaj o myciu ziemniaków!

Przed ugotowaniem bardzo dokładnie umyj warzywa. Najlepiej wyszorować je szczoteczką pod bieżącą wodą, aby usunąć wszystkie zanieczyszczenia.

Czas na gotowanie ziemniaków

Do garnka wlej wody na tyle, aby po włożeniu ziemniaków woda je zakrywała. Zagotuj osoloną wodę w garnku, gdy zaczną wrzeć – ostrożnie wrzuć ziemniaki. Gotuj, aż będą miękkie. Po 20 minutach sprawdź, czy są już dobre wkładając widelec. Jeśli wchodzi bez problemu i czujesz, że ziemniak jest miękki - to znak, że jest już gotowy. Ugotowane ziemniaki odcedź i odstaw do przestudzenia. Młodych ziemniaków nie trzeba obierać, ich skórka jest bardzo delikatna, natomiast stare ziemniaki należy obrać po przestudzeniu.