

Jak obrać i pokroić granat?



# Opis wskazówki

Granat to egzotyczny owoc, który coraz częściej gości w naszych kuchniach. Dzięki wyjątkowej strukturze i jadalnym nasionom możemy skomponować kolorowe sałatki z efektownym dodatkiem granatu lub bogaty w witaminy, bardzo smaczny sok. Sprawdź, jak szybko obrać granata i co jeszcze można z niego przygotować.

Owoc granatu – skąd pochodzi i jakie ma właściwości?

Granat to owoc granatowca, czyli krzewu rosnącego na Bliskim Wschodzie, w Indiach, na wybrzeżu Morza Śródziemnego. Owoce granatu kryją w sobie dużo witamin i minerałów: witaminę C, K, błonnik, beta-karoten, wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas oraz sód. Lista właściwości zdrowotnych granatu jest równie długa. Pomaga on regulować ciśnienie krwi oraz poziom glukozy, zapobiega chorobom układu krążenia, wspomaga odporność, oczyszcza, obniża poziom złego cholesterolu, działa przeciwzapalnie, zapobiega miażdżycy a nawet poprawia pamięć.

Jak obrać granata?

Owoc granatu wypełniony jest słodkimi, soczystymi nasionkami otoczonymi twardą łupiną. Wydobycie nasion może wydawać się skomplikowane, ale w rzeczywistości wcale takie nie jest. Zacznij od umycia i osuszenia owocu. Następnie połóż go na desce do krojenia i ostrym nożem przekrój w poprzek na dwie części. Każdą z połówek połóż na dłoni pestkami do jej wnętrza i nad miską uderzaj w łupinę np. drewnianą łyżką, aż pestki wpadną do miski. Pozostałe pestki z łatwością wydobędziesz przy pomocy łyżki.

Drugi sposób na obranie granata polega na odkrojeniu jego górnej części (tak, aby widać było czerwone ziarenka), a następnie zrobieniu kilku pionowych nacięć łupiny od góry owocu po łuku do samego dołu. Ponacinana w ten sposób łupina łatwo da się rozerwać, co umożliwi wydobycie pestek z jej wnętrza.

Sok z granatu – przepis

Do przygotowania soku z granatu potrzebne są (oprócz owocu): szczelnie zamykany woreczek strunowy, wałek do ciasta oraz sitko. Po wydrążeniu pestek granata, umieść je w woreczku. Szczelnie zamknij, starając się pozbyć powietrza (można posłużyć się w tym celu słomką, wysysając je tuż przed domknięciem). Następnym krokiem jest rozwałkowanie pestek znajdujących się w woreczku. Wałkuj do momentu puszczenia soku z wszystkich ziarenek, ale ostrożnie, by nie przedziurawić woreczka. Teraz wystarczy przelać zawartość woreczka przez sitko i gotowe.

Sałatka z granatem i kurczakiem

Z granata możesz przygotować pyszną sałatką.

Składniki:

300 g filetu z piersi kurczaka

50 g rukoli

50 g orzechów włoskich

1 pomarańcza

3 łyżki pestek granatu

1 łyżeczka słodkiej, mielonej papryki

1 łyżeczka suszonego tymianku

1 łyżka oleju

2 łyżki oliwy z oliwek

sól i pieprz do smaku