

Jak blanszować warzywa?



Opis wskazówki

Blanszowanie to rodzaj szybkiej, obróbki termicznej żywności, a konkretnie warzyw. Na czym polega blanszowanie?

Na krótkotrwałym poddaniu produktów działaniu gorącej wody lub pary. Warzywa wrzucane są na chwilę do wrzątku, po czym oblewane zimną wodą - stosowane jest więc zarówno bardzo wysoka, jak i bardzo niska temperatura. Dzięki blanszowaniu warzywa zachowują witaminy, składniki odżywcze, smak i swój piękny kolor, jednocześnie zostaną pozbawione bakterii. Pozostają także jędrne i chrupiące.

Blanszowanie krok po kroku

w dużym garnku przygotuj wodę (wody musi być dwa razy więcej niż warzyw), doprowadź ją do wrzenia

wrzucić warzywa do wrzącej wody na 1-2 minuty, następnie wylej je razem z wodą do durszlaka

zalej warzywa bieżącą, zimną wodą, innym sposobem na blanszowanie jest wyjęcie warzyw z gorącej wody i umieszczenie ich w naczyniu z bardzo zimną wodą i lodem

warzywa powinny spędzić taką samą ilość czasu w zimnej jak i gorącej wodzie

warzywa osusz delikatnie papierowym ręcznikiem

Blanszowanie to doskonała alternatywa dla gotowania czy smażenia. Ta metoda gotowania jest szczególnie przydatna w przygotowywaniu delikatnych warzyw, takich jak: szparagi, cukinia, szpinak, brokuły, kalafior.