

Jak gotować na parze?



# Opis wskazówki

Gotowanie na parze to jeden z najzdrowszych sposobów przyrządzania potraw.

Gotowanie na parze staje się coraz popularniejsze, a lista jego zalet cały czas się powiększa. Na początek wystarczy powiedzieć, że produkty przyrządzone w ten sposób zachowują wyższy poziom wskaźników odżywczych, witamin i minerałów. Przyrządzone w ten sposób warzywa są również smaczniejsze. Gotowanie na parze pozwala na zachowanie wartości odżywczych produktów.

## Ryby i owoce morza

Zdecydowanie warzywa, niektóre z nich jak np.: brokuły czy kalafior są wręcz stworzone do gotowania na parze. Dzięki temu nie rozmokną się i nie rozpadną. By pogłębić smak gotowanych warzyw warto dodać do wody kostkę rosółową lub zioła.

## Warzywa liściaste

Przyrządzić na parze można także warzywa liściaste, jak np.: szpinak. Unikaj jednak pomidorów, bo tracą swój smak. Ryby także lepiej ugotować na parze niż np.: usmażyć. Nieważny jest tutaj ich gatunek, wszystkie rodzaje ryb świetnie się nadają. Tak samo owoce morza. Te z kolei podczas gotowania puszczają duże ilości soków i to właśnie czyni je idealnymi kandydatami do przyrządzenia na parze. Przed gotowaniem skrop ryby sokiem z cytryny. W przypadku przygotowywania ryb warto skorzystać z metody En Papillote. Kawałki ryby owijamy w papier pergaminowy lub folię oraz, w sparzone wcześniej, liście sałaty, szpinaku i kapusty pekińskiej. Na parze przygotować możemy także mięso czy ryż.

## W czym gotować?

Najlepiej wyposażyć się w specjalny garnek do gotowania na parze lub parowar. Jeśli takich nie posiadasz potrzebne Ci będą: duży garnek i naczynie żaroodporne, na którym postaw talerz. Najważniejszym elementem będzie dobrze dopasowana pokrywka, która uniemożliwi wydostawanie się pary. Produkty nie mogą mieć kontaktu z wodą, zadbaj by odległość między nimi wynosiła co najmniej 2,5 cm. Pamiętaj by mięso i ryby zawsze umieszczać na spodzie. Dzięki temu wydobywające się z nich soki nie będą spływać na pozostałe produkty.

## Jakość produktów

Do gotowania na parze wybieraj świeże produkty. Najmniejsza skaza spowoduje, że posmak zepsutego warzywa będzie znacznie intensywniejszy.