

Kuchenna rewolucja

Gotowanie na parze jest zdrowe i ekologiczne, jednak do takiego sposobu przyrządzania potraw potrzebny jest odpowiedni sprzęt. Polecamy garnek do gotowania na parze z pokrywką firmy Tescoma.

Przyrządzanie potraw na parze rozstawili w świecie Chińczycy oraz Japończycy. Polacy lubią jeść tłusto, lubią smażyć i dusić, a jak gotować to tylko w wodzie, a nie w oparach. Jednak coraz więcej rodaków doskonale zdaje sobie sprawę z zalet tej metody gotowania. Przygotowane tak potrawy mają więcej witamin i minerałów, bo żywność nie jest zanurzana w wodzie i nie dochodzi do wypłukiwania składników odżywczych. Przykładowo brokuły po ugotowaniu na parze zawierają 50% więcej witamin niż te ugotowane konwencjonalnie. Również smak potraw jest bardziej intensywny. Składniki są sprężyste, jędrne, nie wchłaniają zbyt dużo wody i nie wysychają. Wreszcie posiłki gotowane na parze nie wyma-

gają używania tłuszczu. Ten sposób gotowania najlepiej sprawdza się w przypadku warzyw, delikatnego mięsa, ryb i owoców morza. Na początek warto zacząć przygodę gotowania na parze z garnkiem z serii Presto.

Wymiary i technika

Ma 3 litry pojemności oraz 20 cm średnicy. Kontrolę gotowania zapewnia pokrywka ze szkła i stali nierdzewnej z otworem dla parę. Naczynie posiada uchwyty z wytrzymałego tworzywa, które nie parzą w dłonie oraz podziałkę do odmierzania gotowanych składników potraw. Można w nim gotować na wszystkich typach kuchenek – gazowych, elektrycznych, z płytą ceramiczną i indukcyj-



fol. mat. promocyjne

Królowa Bona, przywożąc z Włoch warzywa zrewolucjonizowała polską kuchnię. Podobną rolę odegrać może technika gotowania potraw na parze rodem z Azji.

nych. Wyjątkowo grube i wielowarstwowe dno zapewnia oszczędność energii.

Oferta

Seria Presto to zestaw kilku garnków. Ten do gotowania na parze kosztuje 167,58 zł. Warto jednak zapoznać się z pozostałymi produktami czeskiej firmy Tescoma sp. z o.o. - zarówno z tej jak i pozostałych serii. Dlatego zapraszamy na stronę internetową www.tescoma.com.

Marynowana cielęcina albo pasta Rojo

Cobb BBQ System to wielofunkcyjne urządzenie do grillowania, smażenia i wędzenia. Po raz kolejny prezentujemy przepisy dań, które z powodzeniem możemy przyrządzić na tym urządzeniu.



Dobre czerwone wytrawne wino do cielęciny to strzał w dziesiątkę.

Cobb idealnie nadaje się na jacht lub camping, nie nagrzewa się i spokojnie można go postawić nawet na laminacie łodzi – jest lekki (4,5 kg), bezpieczny i prawie bezdymowy. Dlatego warto się skusić na jego zakup, aby podczas caravaningowych podróży jeść to, czego na zwykłym, tradycyjnym grillu nie przygotowujemy. Oto kolejne dwa przepisy:

Cielęcina marynowana w soku jabłkowym i musztardzie

Składniki: 2 ząbki czosnku, 2 łyżki stołowe musztardy (francuska), ½ szklanki soku jabłkowego, 1 kg cielęciny, tymianek, oliwa z oliwek, sól i pieprz.

Zgnieciony czosnek mieszamy z musztardą, tymiankiem, solą, pieprzem i dodajemy ¼ szklanki soku jabłkowego w celu przygotowania marynaty. Następnie w odpowiednim naczyniu dokładnie nacieramy cielęcinę marynatą i pozostawiamy na 30 minut. Pozostały sok i kilka ziarenek pieprzu do pozostałości marynaty wlewamy do „fosa” Cobba, tak aby w trakcie pieczenia dać odpowiednią wilgotność i aromat potrawie, po upieczeniu będzie to wspaniały sos do mięsa. Pieczemy pod przykryciem przez około 45 minut na rozgrzanym grillu uprzednio posmarowanym oliwą, zalecamy odwracać pieczeń co 10 minut. Kwasy w soku jabłkowym dodadzą aromatu i ujędrnią nasze mięso. Po upieczeniu i zdjęciu z grilla mięso należy odłożyć na około 5 minut przed podaniem.

ROJO pasta/salsa

Składniki: 4 posiekane obrane pomidory, 2 świeże papryczki chili (posiekane bez ziarenek), 1 posiekana cebulka, ½ szklanki posiekanej świeżej kolendry, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, szczypta soli.

Aby przygotować salsę, należy wymieszać pomidory, papryczki chili, cebulkę i kolendrę w misce. Utrzeć czosnek z oliwą z oliwek oraz szczyptą soli. Następnie wszystko razem dokładnie należy wymieszać – oliwę z pomidorami. Odłożyć na 2 godziny, aby wszystkie smaki i aromaty się wymieszały. Serwować w temperaturze pokojowej.

**Źródło: www.foodlovers.pl
Oprac. Red.**



Jak widać na zdjęciu – na Cobbie przygotować można więcej aniżeli na tradycyjnym grillu.