

Wskazówki kulinarne: jak gotować kaszę jaglaną, pęczak, soczewicę

W kuchni bardzo często zdarza nam się popełniać błędy. Rozgotowany makaron, ryż, kasza, przesolone ziemniaki, przesuszone mięso, itd. Dlatego warto znać kilka przydatnych zasad, aby nasze potrawy stały się smaczniejsze i wyglądały estetycznie. W poniższym artykule znajdziesz podpowiedź, jak poprawnie ugotować kaszę jaglaną, żeby nie powstał z niej kleik, jak najlepiej przyrządzić kaszę pęczak oraz jak długo gotować wszystkie odmiany soczewicy.

Jak gotować kaszę jaglaną

Kasza jaglana jest bardzo dobrym źródłem cynku, krzemu, białka, aminokwasów, działa odtruwająco oraz posiada odczyn zasadowy. Z tych względów powinna ona jak najczęściej gościć w zdrowej, zbilansowanej diecie. Spożywanie kaszy jaglanej jest zalecane przy chorobach żołądka, trzustki, jelit oraz nerek.

Sposób gotowania kaszy jaglanej:

- odmierzoną kaszę należy wsypać na sitko i przepłukać pod bieżącą wodą,
- następnie zagotować wodę w czajniku i wrzątkiem przelać kaszę, aby pozbyć się gorzkiego smaku,
- w garnku zagotować wodę na wybraną ilość kaszy w proporcji 2:1,
- do gotującej się osolonej wody wsypać kaszę jaglaną,
- gotować na małym ogniu pod przykryciem przez około 15-16 minut co jakiś czas delikatnie mieszając, aby kasza nie przywarła do dna,
- następnie ściągnąć pokrywkę, aby nadmiar wody odparował,
- gotowe!

Istnieje również inny sposób gotowania kaszy jaglanej, dzięki któremu będzie ona sypka. Sposób gotowania kaszy jaglanej na sypko:

- kaszę jaglaną uprzyżyć na suchej patelni, co jakiś czas nią potrząsając, aby kasza się nie przypaliła,
- kiedy poczujemy zapach prażonego popcornu, a kasza lekko się zarumieni należy ściągnąć ją z gazu,
- kaszę przesypać do garnka i zalać przegotowaną wodą (około 1,5 cm nad powierzchnię kaszy), posolić,
- następnie gotować kaszę pod przykryciem przez około 10 minut na małym palniku (ważne, aby w trakcie gotowania nie mieszać kaszy!),
- po tym czasie kaszę odstawić z palnika, dodać dowolny tłuszcz, delikatnie wymieszać i odstawić pod przykryciem na około 15 minut,
- gotowe!

Kasza jaglana - przepisy

Przepis na kaszę jaglaną ze szpinakiem i kurczakiem

Składniki (na 2 porcje):

- pół szklanki kaszy jaglanej (suchej)
- pierś z kurczaka (około 300 g),
- 1 paczka świeżego szpinaku,
- 2 duże cebule,
- mały jogurt naturalny,
- kilka łyżek tartego ulubionego sera,
- 3 ząbki czosnku,
- sól i pieprz
- czosnek granulowany,
- papryka słodka,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,

Przygotowanie: kaszę jaglaną ugotować według wcześniej opisanej instrukcji. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i podsmażyć na złoto na oliwie w garnku. Do usmażonej cebuli dodać pokrojonego w kostkę kurczaka, połowę szpinaku i drobno pokrojone ząbki czosnku. Przyprawić do smaku. Kiedy kurczak się zarumieni dodać pozostałe liście szpinaku, jogurt, ugotowaną kaszę, wszystko wymieszać i posypać startym serem.

rozwiń

Przepis na cynamonową kaszę jaglaną

Składniki:

- 3 łyżki kaszy jaglanej (około 40 g suchej),
- 1 małe jabłko,
- 1 łyżeczka masła,
- 1 łyżeczka siekanych migdałów,
- 3 łyżki rodzynek,
- pół szklanki mleka 1,5% tłuszczu,
- łyżeczka miodu,
- 2 łyżeczki cynamonu.

Przygotowanie: kaszę ugotować według wcześniej opisanej instrukcji, jednak zamiast wody użyć mleka. Pod koniec gotowania dodać starte jabłko, rodzynki, migdały, cynamon i masło. Dokładnie wymieszać i po 2 minutach zdjąć z ognia.

rozwiń

Jak gotować pęczak

Pęczak jest kaszą produkowaną z jęczmienia, dlatego zawiera gluten i nie może być on spożywany przez osoby z celiakią. Jest bogatym źródłem węglowodanów i rozpuszczalnego błonnika. Pęczak ma działanie moczopędne, jest stosowany przy biegunkach, zaparciach, korzystnie wpływa na pęcherzyk żółciowy, wzmacnia układ nerwowy, ma działanie przeciwwirusowe i przeciwnowotworowe.

Sposób gotowania kaszy pęczak:

- kaszę pęczak opcjonalnie można zalać zimną wodą i odstawić na kilka godzin. Dzięki temu kasza będzie się później szybciej gotowała i ułatwi to przyswojenie składników odżywczych z kaszy,
- następnie należy odcedzić kaszę i dokładnie przepłukać zimną wodą,
- zalać kaszę wodą w proporcji 1:2,5 i zagotować,

- kiedy woda będzie się gotować należy zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez około 18 minut,
- następnie zdjąć kaszę z ognia i pozostawić na 10 minut, aby wchłonęła resztę wody,
- gotowe!

Kasza pęczak - przepisy

Przepis na kaszę pęczak z bobem, cukinią i szpinakiem

Składniki (na 2 porcje):

- 300 g bobu,
- 1 duża cebula,
- pierś z kurczaka (około 300 g),
- pół szklanki kaszy pęczak,
- 1 średnia cukinia,
- 3 garście świeżego szpinaku,
- sól,
- pieprz,
- suszona cebula,
- 2 łyżki oleju.

Przygotowanie: kaszę pęczak ugotować według wcześniej opisanej instrukcji. Bób wrzucić do gotującej się, osolonej wody i ugotować do miękkości (około 15 minut). Następnie odcedzić i obrać ze skórek. Na dużą patelnię wlać olej, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i podsmażyć na złoto. Dodać pokrojonego w kostkę kurczaka, doprawić i smażyć przez około 5 minut. Następnie dodać pokrojoną w ćwiartki cukinię, wymieszać, przykryć i gotować jeszcze przez 5 minut (w razie potrzeby podać wodą). Na patelnię dorzucić obrany bób, świeży szpinak i wymieszać z kaszą

rozwiń

Przepis na meksykańską kaszę pęczak

Składniki (na 2 porcje):

- pierś z indyka (około 300 g),
- pół szklanki suchej kaszy pęczak,
- 1 duża cebula,
- 1 puszka pomidorów z puszki,
- kukurydza konserwowa (około 80g),
- pół puszki czerwonej fasoli,
- 1 łyżka oliwy,
- sól,
- łyżeczka suszonego oregano,
- papryka ostra,
- papryka słodka,
- 3 łyżki tartego sera żółtego.

Przygotowanie: kaszę przygotować według wcześniej opisanej instrukcji. Na rozgrzanej patelni na oliwie zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę. Następnie dodać pokrojonego w kostkę indyka, doprawić i smażyć przez ok. 5 minut (w razie potrzeby

podlać wodą). Dodać pomidory, kukurydzę, fasolę, wymieszać i gotować na małym ogniu przez około 15 minut. Na koniec wszystko wymieszać z kaszą i posypać startym żółtym serem.

rozwiń

Jak gotować soczewicę

Soczewica skutecznie zaspokaja głód oraz dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych. W sklepach można znaleźć soczewicę czerwoną, zieloną i brązową. Każda z nich ma inną twardość, dlatego istnieje odmienny sposób ich gotowania. Soczewica czerwona jest najmniej czasochłonna, gotuje się zaledwie kilkanaście minut. Najlepiej sprawdza się w zupach, sosach i gęstych potrawkach. Zieloną soczewicę warto wcześniej namoczyć, co skróci czas jej gotowania. Brązowa odmiana jest najtwardsza, podczas gotowania zachowuje kształt i nie rozpada się, przez co nadaje się na przykład do sałatek. Również warto wcześniej ją namoczyć, wtedy czas jej gotowania nie powinien przekroczyć 50 minut.

Sposób gotowania soczewicy:

- czerwoną soczewicę gotujemy przez 15–20 minut,
- zieloną przez 25–30 minut,
- brązową przez 40–50 minut,
- wszystkie rodzaje soczewicy należy wrzucić do gotującej się, osolonej wody w proporcjach 1:3,
- warto co jakiś czas zbierać łyżką pianę, która gromadzi się na powierzchni,
- soczewicę należy gotować pod przykryciem z lekko uchyloną przykrywką.

Soczewica - przepisy

Przepis na tajską zupę z czerwoną soczewicą

Składniki:

- pół szklanki czerwonej soczewicy,
- 400 ml bulionu jarzynowego,
- por,
- 3 małe marchewki,
- 400 g ziemniaków,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 1 cebula,
- 2 duże ząbki czosnku,
- sól,
- kminek,
- kolendra,
- kurkuma,
- słodka papryka,
- ostra papryka,
- 4 łyżki sosu sojowego,
- 1/2 szklanki mleka kokosowego.

Przygotowanie: w garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę, następnie dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pokrojonego na małe kawałki pora.

Dodać sos sojowy, sól, kminek i kolendrę i smażyć na średnim ogniu przez około 2 minuty, co chwilę mieszając. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę, obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz wsypać suchą soczewicę. Doprawić resztą przypraw. Wymieszać, zalać gorącym bulionem, przykryć i gotować przez ok. 15 minut, aż składniki będą miękkie. Na koniec dodać mleko kokosowe i podgrzać. Całą zupę zblendować pozostawiając większe cząsteczki warzyw. Podawać ze świeżą kolendrą.

rozwiń

Przepis na gulasz z zieloną soczewicą

Składniki (na 4 porcje):

- 1 szklanka zielonej soczewicy,
- 250 g pieczarek,
- 1 średnia cukinia,
- 1 duża cebula,
- 2 duże pomidory,
- sól,
- oregano,
- papryka ostra,
- 3 łyżki oleju,
- 500 ml bulionu wołowego.

Przygotowanie: soczewicę ugotować według wcześniej opisanej instrukcji. Umyte pieczarki pokroić na ćwiartki, cukinię w grube plastry, cebulę i pomidory w grubą kostkę. W garnku na oleju przesmażyć cebulę, dodać pieczarki, pomidory oraz cukinię. Całość zalać bulionem, a następnie zmniejszyć ogień i gotować jeszcze kilka minut. Pod koniec gotowania dodać ugotowaną soczewicę i oprószyć suszonym oregano, papryką ostrą i wymieszać. Podawać na ciepło.

rozwiń

Przepis na pasztet z brązowej soczewicy

Składniki:

- pół szklanki brązowej soczewicy,
- 1 jajko,
- 3 średnie marchewki,
- 2 małe pietruszki,
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego,
- 1 cebula,
- 1 łyżka masła,
- szklanka bulionu jarzynowego,
- papryka słodka,
- sól,
- pieprz,
- gałka muszkatołowa
- kilka liści laurowych.

Przygotowanie: soczewicę ugotować według wcześniej opisanej instrukcji. Siemię lniane zalać gorącą wodą.

Cebulę pokroić, marchewkę i pietruszkę zetrzeć na tarce i przesmażyć na maśle. Soczewicę zmiksować, dodać siemię lniane, jajko, warzywa, przyprawy i dokładnie

wymieszać. Masę przełożyć do foremki wysmarowanej masłem. Na wierzchu ułożyć liście laurowe. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temp. 200° C i piec około 30 min.

rozwiń

Author: Sabina Bachleda-Szeliga

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/wskazowki-kulinarne-jak-gotowac-kasze-jaglana-peczak-soczewice>

