

# GOTOWANIE NA PARZE

## Zasady ogólne

1. Nakładka lub sito muszą być umieszczone co najmniej 2 cm nad powierzchnią wrzątku tak, aby woda nie dotykała jedzenia.
2. Jeżeli cała woda wyparuje, należy ją uzupełnić wrzątkiem.
3. Pokrywka powinna być dobrze dopasowana, aby nie tracić ciepła w garnku, gdyż powoduje to wydłużenie czasu gotowania i utratę cennych witamin.
4. Składniki mrożone trzeba rozmrozić przed gotowaniem.
5. Czas gotowania liczymy od momentu zagotowania się wody.
6. Pomiedzy kawałkami jedzenia zostawiamy wolne miejsce, aby para mogła swobodnie krążyć.
7. Warzywa staramy się gotować całe lub w jak największych częściach, gdyż każde uszkodzenie skórki powoduje utratę składników mineralnych i witamin.
8. Poszczególne kawałki potrawy, gotowane na jednym poziomie obok siebie, powinny być zbliżonej wielkości, aby ugotowały się w tym samym czasie.
9. Do gotowania na parze wybieramy świeże warzywa, które nie mają wad i uszkodzeń na powierzchni skórki.
10. Mięso gotowane na parze powinno być chude i delikatne, ponieważ nie wymaga ono wtedy długiego czasu gotowania.
11. Wodę z gotowania na parze można użyć jako bazę do sosów lub zup.



## 2. ZUPA DYNIOWA Z KURCZAKIEM

**Składniki  
dla 2 osób**

**50 min**

- 250 g filetu z piersi kurczaka
- 1 mała dynia
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 1 marchewka
- 1 ziemniak
- imbir
- curry (łagodne)
- sól
- pieprz



### Wykonanie

1. Filet z kurczaka myjemy, kroimy w kostkę i doprawiamy przyprawami.
2. Dynię kroimy na ćwiartki, łyżką wydrążamy pestki, obieramy z twardej skóry, myjemy i kroimy w kostkę (około 1-1,5 cm). Marchewkę oraz ziemniaka myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
3. W garnku zagotowujemy około 3 cm wody i wkładamy do niego sito (tak, aby nie dotykało wody). Na sicie układamy kurczaka oraz warzywa.
4. Wszystko gotujemy na parze, na małym ogniu, przez około 20 minut.
5. Czosnek przeciskamy przez praskę.
6. Po ugotowaniu mięso kurczaka odkładamy na bok, a warzywa umieszczamy w wysokim naczyniu, doprawiamy solą, pieprzem oraz imbirem, dodajemy oliwę i czosnek, 200-250 ml wody i wszystko razem miksujemy. W razie potrzeby dodajemy więcej wody, aż uzyskamy odpowiednią konsystencję.
7. Zupę przelewamy do misek i wrzucamy do niej kawałki kurczaka.

## 8. INDYK Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

**Składniki  
dla 2 osób**

**50 min**

- 400 g filetu z piersi indyka
- 200 g zielonej fasolki szparagowej
- 1 łyżka oliwy
- świeży szczypiorek
- sól
- pieprz



### Wykonanie

1. Filet z indyka myjemy, nacieramy oliwą i doprawiamy solą oraz pieprzem. Mięso odstawiamy na około 1 godzinę do lodówki. Po tym czasie zawijamy każdy kawałek w folię aluminiową.
2. Fasolkę myjemy i odcinamy końcówki.
3. W garnku zagotowujemy około 3 cm wody i wkładamy do niego sito, na którym układamy mięso w folii. Gotujemy je na małym ogniu przez 10 minut. Następnie dodajemy fasolkę i gotujemy wszystko jeszcze przez 15-20 minut.
4. Po ugotowaniu fasolkę doprawiamy solą i pieprzem.
5. Danie możemy podać z ryżem lub ziemniakami.

## 20. DORSZ Z WARZYWAMI

**Składniki  
dla 2 osób**

**35 min**

- 200-300 g filetu z dorsza
- 200 g brokułów
- ½ marchewki
- 50 ml kukurydzy z puszki
- imbir
- sól
- pieprz



### Wykonanie

1. Marchewkę myjemy, obieramy, kroimy w plasterki, a te plasterki przekrawamy na pół.
2. Brokuły myjemy i dzielimy na małe różyczki (lub ich połówki).
3. Kukurydzę odsączamy z zalewy.
4. Dorsza posypujemy solą, pieprzem oraz imbirem i zawijamy w folię aluminiową.
5. Do garnka nalewamy wodę (około 3 cm), którą doprawiamy solą i pieprzem. Wkładamy sito i układamy na nim rybę i marchewkę. Gotujemy je na parze przez 10 minut. Następnie dodajemy brokuły i gotujemy przez kolejne 10 minut.
6. Ugotowane warzywa doprawiamy solą oraz pieprzem, mieszamy z kukurydzą i podajemy z rybą.