Informacja prasowa

**Jak gotować w parowniku bambusowym?**

**Mistrzowie kuchni mają swoje sposoby na to, by zachować oryginalny smak potraw, jak również nie stracić właściwości danych składników, w tym cennych witamin i mikroelementów. Pomaga w tym gotowanie na parze. To znana od lat, bardzo zdrowa metoda przyrządzania potraw, dzięki której możemy uniknąć smażenia na tłuszczu, a co za tym idzie dania przygotowane w ten sposób dostarczą organizmowi mniej kalorii.**

**Jak gotować na parze w domu?** Warto wykorzystać do tego parownik. Przyrządzanie potraw w bambusowym naczyniu jest niezwykle proste i często wykorzystuje się go do przygotowania azjatyckich potraw.

**Dlaczego gotowanie na parze jest zdrowe?**

Jedną z największych zalet tej metody gotowania jest to, że potrawa zachowuje swój pełny smak i aromat oraz wartości odżywcze **(straty witamin nie przekraczają 15%)**, co jest szczególnie korzystne dla zdrowia. Bambusowy koszyk, w którym umieszczamy składniki, pomaga zachować piękny kolor i apetyczny wygląd warzyw, czego nie osiągnęlibyśmy gotując je w wodzie. Gotowanie w parowniku jest szybkie, zdrowe i pozbawione konieczności dodawania soli, co pozwala zachować pełny i naturalny smak składników. Ponadto, podgrzanie naturalnego materiału, jakim jest bambus, dodaje potrawie niepowtarzalny aromat.

**Co można gotować na parze?**

Ø Warzywa: brokuły, marchew, zielona fasolka, kalafior, szpinak, kabaczek, cukinia, batat, dynia, kalarepa, papryka, cebula.

Ø Ryby takie jak, łosoś, pstrąg, dorsz, tilapia, halibut.

Ø Kukurydza, ryż, quinoa, kasza, ziemniaki.

Ø Kluski czy pierogi.

Ø Desery: ryż na mleku, pudding, jabłka pieczone.

**Jak wybrać parownik bambusowy?**

Jeśli planujesz zakup bambusowego parownika, warto zwrócić uwagę na kilka istotnych kwestii. Przede wszystkim, ważne jest, aby sprawdzić staranność i jakość jego wykonania, a następnie dopasować wielkość koszyka do wielkości naczynia, w którym będziemy gotować wodę (woka, garnka lub żaroodpornego naczynia), tak aby podczas gotowania nie występowały „przecieki” pary. Należy również upewnić się, czy sitko wewnątrz koszyka jest odpowiednio mocowane i czy nie ma w nim metalowych elementów, które mogą korelować ze smakiem potraw.

A co, jeśli gotujemy dla większej liczby osób? W tej sytuacji warto wybrać parownik o średnicy 20-30 cm, z dwoma lub trzema sitkami. Należy tylko dokładnie dopasować jego wielkość do wielkości naczynia, w którym gotujemy wodę. Naczynie powinno też zmieścić jej większą ilość, aby wszystkie warstwy przygotowywanej potrawy zostały równomiernie uparowane. W przypadku gotowania małych porcji, zaleca się wybór mniejszego parownika o średnicy 15 cm. Ważną kwestią jest też, aby pamiętać, iż nie powinno się układać składników bezpośrednio na bambusie, warto użyć specjalnej maty silikonowej, tak aby smaki nie przechodziły na koszyk i aby łatwiej utrzymać parownik w czystości.

**Zainteresowała Cię ta metoda gotowania? Sprawdź przepisy na kilka prostych dań, które przygotujesz na parze:**

**[PRZEPISY]**

**RYBA GOTOWANA NA PARZE Z IMBIREM I ZIELONĄ CEBULKĄ**

2 porcje

Czas: 25-30 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki:**

2-3 suszone namoczone **Grzyby Mun House of Asia**

1 łyżka **Pasty z imbiru  House of Asia** lub 2 cm posiekanego imbiru

2 łyżki **Sosu sojowego jasnego  House of Asia**

1 łyżeczka **Oleju sezamowego  House of Asia**

Oczyszczona ryba o wadze ok 500 g (np. okoń morski, pstrąg, barwena)

4 zielone cebulki

½ łyżeczki soli

2 łyżki posiekanej dymki

½ łyżeczki posiekanej świeżej papryczki chili

2 łyżki posiekanej kolendry

50 ml oleju

**Sposób przygotowania:**

1. Upewnij się, że ryba nie ma łusek i jest dokładnie wypatroszona. Umyj ją i osusz ręcznikiem papierowym w środku i na zewnątrz. Natnij obie strony ryby po przekątnej w odstępach ok. 2,5 cm. Następnie natrzyj solą i olejem sezamowym od wewnętrznej i zewnętrznej strony.
2. Grzyby wymieszaj z zielonymi cebulkami, pastą z imbiru, chili i dopraw do smaku sosem sojowym. Nafaszeruj rybę połową nadzienia, resztę nałóż na rybę. Umieść na talerzu w gorącym parowarze i gotuj na średnim ogniu przez 15 minut.
3. Rozgrzej olej w małym rondlu, aż zacznie wrzeć. Wyjmij rybę z naczynia parowego, ułóż na niej dymkę, polej pozostałym sosem sojowym następnie zalej gorącym olejem wzdłuż całej długości ryby. Podawaj na gorąco.

**Krewetki gotowane na parze**

2 porcje

Czas: 15 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki:**

½ łyżeczki **Pasty z czosnku** **House of Asia** lub 2 ząbki posiekanego czosnku

½ łyżeczki **Pasty z imbiru** **House of Asia** lub 2 cm posiekanego imbiru

1 łyżka **Sosu sojowego jasnego** **House of Asia**

12 obranych i oczyszczonych krewetek (16x20)

2 łyżki oleju

1 łyżka posiekanej zielonej cebulki

1 łyżeczka posiekanej świeżej papryczki chili

2 łyżki stołowe bulionu

Kilka kropli oleju sezamowego

Świeża kolendra

**Sposób przygotowania:**

1. Krewetki ułóż na dużym talerzu w parowarze i gotuj na średnim ogniu przez 4-5 minut. W międzyczasie rozgrzej olej w woku lub małym rondlu, dodaj pastę z czosnku, pastę z imbiru, zieloną cebulkę, chili i smaż przez 30 sekund. Następnie dodaj resztę składników i całość duś przez około minutę.
2. Krewetki przełóż na talerz i polej sosem, posyp kolendrą oraz skrop olejem.

**KURCZAK NA PARZE Z CHIŃSKIMI GRZYBAMI**

**4 porcje**

Czas: 25-30 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki:**

1 łyżeczka **Pasty z imbiru** **House of Asia** lub 2 cm posiekanego imbiru

1 łyżka **Sosu sojowego jasnego House of Asia**

2 łyżki **Sosu ostrygowego** **House of Asia**

6-8 suszonych **Grzybów Shiitake** **House of Asia** (wcześniej namoczonych)

Kilka kropel **Oleju sezamowego House of Asia**

675 g pokrojonego na kawałki kurczaka (podudzia lub skrzydełka)

1 łyżeczka cukru

2 łyżeczki mąki kukurydzianej

Sól i pieprz do smaku

**Sposób przygotowania:**

1. Kurczaka zamarynuj w cukrze, sosie sojowym, sosie ostrygowym i mące kukurydzianej przez 15 minut. Odciśnij grzyby z nadmiaru wody, wyrzuć twarde łodygi i cienko poszatkuj.
2. Ułóż kawałki kurczaka na talerzu, na wierzchu umieść grzyby i pastę z imbiru. Przypraw solą, pieprzem i olejem sezamowym. Wstaw talerz do rozgrzanego steamera i gotuj na dużym ogniu przez 20 minut. Podawaj na gorąco.

**Warzywa gotowane na parze**

4 porcje

Czas: 15 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki:**

5-6 różyczek brokułu

5-6 różyczek kalafiora

1 mała kapusta pak-choi

8 zielonych fasolek szparagowych

Sól do smaku

**Sos:**

2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** **House of Asia**

2 łyżki **Sosu ostrygowego** **House of Asia**

1 łyżeczka **Pasty z czosnku, imbiru i chilli** **House of Asia**

½ łyżeczki **Białego sezamu** **House of Asia**

3 łyżki wody

1 łyżka posiekanej kolendry

2 łyżki posiekanej dymki do dekoracji

**Sposób przygotowania:**

1. Warzywa umyj i osusz, z fasolki odetnij końcówki. Przełóż wszystko na głęboki talerz, delikatnie oprósz solą i wstaw do steamera. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut (warzywa powinny zostać lekko al dente).
2. W międzyczasie wymieszaj ze sobą wszystkie składniki sosu.
3. Ugotowane warzywa posyp dymką i podawaj z sosem.

**ŻEBERKA WIEPRZOWE NA PARZE**

2 porcje

Czas: 35-40 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki:**

450 g żeberek wieprzowych

**Marynata:**

1 łyżka **Pasty z czosnku** **House of Asia** lub 2-3 ząbki świeżego czosnku

1 łyżeczka **Pasty z imbiru House of Asia** lub 2 cm posiekanego imbiru

1 łyżka **Sosu sojowego jasnego** **House of Asia**

1 łyżeczka posiekanej świeżej papryczki chilli

2 łyżeczki mąki kukurydzianej

1 pęczek dymki drobno pociętej

**Sposób przygotowania:**

1. Pokrój żeberka na małe kawałki, zamarynuj przez min. godzinę – najlepiej zostaw na całą noc.
2. Ułóż żeberka na talerzu, wsadź do steamera i gotuj na dużym ogniu przez 25-30 min, Wyjmij talerz posyp dymką i podawaj na gorąco z ulubionymi dodatkami.