Warzywa gotowane w wodzie

Z warzyw gotowanych w wodzie wygotowuje się do wywaru wiele cennych składników. I właściwie w miarę gotowania więcej składników przechodzi do wody aniżeli zostaje wewnątrz produktu. Dlatego w ten sposób przygotowywać będziemy tylko takie warzywa, które sporządzone inaczej byłyby niesmaczne, piekące, gorzkie, cierpkie, jak np. kalafiory, kapusta brukselska, młody bób. Oba pierwsze warzywa należą do kapustnych, które zawierają przykre w smaku, gorzkie i ostre substancje. Aby zmniejszyć jak najbardziej stratę składników odżywczych, powinno się wody do gotowania odmierzyć tylko tyle, aby warzywa swobodnie pływały, Przed włożeniem warzyw trzeba wodę posolić, dodać cukru do smaku (aby uzupełnić stratę cukru, który z tych warzyw wygotowuje się do wody), trochę mleka, które łagodzi ostry smak, i wodę zagotować. Wody do gotowania bobu nie należy słodzić. Warzywo wkłada się do wrzącej wody i zagotowuje na silnym ogniu. Warzywa Zapustne powinno się gotować w naczyniu odkrytym. Są one wtedy smaczniejsze, gdyż razem z parą ulatniają się te składniki, które nadają potrawie gorzkawy, ługowaty smak.

Warzywa ugotowane w wywarze podaje się bez podprawy, z masłem surowym lub tylko polanę masłem stopionym, a czasem jeszcze posypane tartą, zrumienioną bułką.

A żeby w czasie gotowania nie zmarnować składników warzyw, które przeszły z surowca do wody, wywary należy zużyć do zupy.