Warzywa duszone we własnym soku podprawione sosem

W ten sam sposób gotuje się i inne warzywa, lecz sporządza się do nich sos, który można podprawić śmietaną, zasmażką albo inną jeszcze podprawą z mąką. Dusi się je tylko z nieco większą ilością wody, z kawałeczkiem tłuszczu, a gdy są już miękkie, podprawia się mąką i resztą tłuszczu lub śmietaną, zużytkowując wszystek wywar do sosu. Tak przyrządza się kapustę, marchew zimową, buraki młode, fasolę szparagową, dynię i pory w sosie oraz wiele innych potraw warzywnych.

Rozpatrzmy oba omówione powyżej sposoby sporządzania potraw z warzyw. Gotuje się je w małej ilości wody i w wydzielonym z warzyw soku. Mała ilość płynu i dodatek soli oraz cukru utrudnia przenikanie składników mineralnych do wody. Tłuszcz dodany do potrawy powleka warzywa cienką warstewką i chroni je przez cały czas ogrzewania od dostępu powietrza, co zapobiega zniszczeniu witamin.

Wszystkie składniki, które przeszły z warzyw do wywaru, zostają spożyte wraz z potrawą, gdyż wywaru nie odcedzamy, lecz sporządzamy z niego sos.

Krótko więc możemy powiedzieć, że dusząc warzywa we własnym soku z dodatkiem tłuszczu zachowujemy ich wartość odżywczą. Z ugotowanymi bowiem warzywami spożywamy też wywar, który podprawiony tłuszczem i mąką tworzy sos. Ten sposób sporządzania, warzyw powinien być stosowany jak najczęściej.