Duszenie warzyw

Duszenie warzyw polega na gotowaniu ich w małej ilości wody i we własnym soku z dodatkiem tłuszczu, soli i cukru. Oczyszczone i opłukane warzywa zalewa się małą ilością wrzącej wody, dodaje tłuszcz, sól, cukier i szybko zagotowuje, a następnie gotuje pod przykryciem na mniejszym ogniu. Ubywający płyn należy uzupełniać wodą (dodając po 3—4 łyżki) i doprowadzić warzywa do wymaganej miękkości. Mała ilość wody oraz sól i cukier w znacznym stopniu zapobiegają przenikaniu składników do płynu. Cienka warstewka tłuszczu pokrywająca warzywa chroni je od dostępu powietrza i zniszczenia witamin. Wywaru z duszenia warzyw nie należy odcedzać, gdyż stanowi on po zagęszczeniu sos, a cenne składniki w nim zawarte zostają razem z jarzyną spożyte. Potrawy duszone sporządza się z marchwi, kalarepy, kapusty, porów, pomidorów, dyni, grzybów itp.