Temat: Obróbka cieplna duszenie

Zapoznajcie się proszę z tematem, zwróćcie uwagę i zapamiętajcie to co jest wyróżnione, chciałabym abyście aktywnie uczestniczyli nadal w przygotowywanie posiłków w domu. Jeśli w nadchodzącym tygodniu robilibyście jakieś potrawy duszone, podzielcie się robiąc zdjęcia. Jeśli chcecie możemy stworzyć na grupie folder nasze potrawy – moglibyście tam wrzucać przygotowanych potraw.

Czym jest duszenie?

Obróbka cieplna składająca się z dwóch etapów: smażenia i gotowania na wolnym ogniu w małej ilości wody, pod przykryciem. Przeważnie dusi się warzywa i mięsa.

Duszone potrawy są zdrowsze niż smażone, a smaczniejsze niż gotowane. Podczas długiego procesu obróbki kulinarnej nabierają smaku i delikatności.  
Zazwyczaj pokrojone, zarumienione podczas obsmażania mięso podlewa się bulionem lub wodą i dusi. Gdy chcemy uniknąć obsmażania - możemy ten etap pominąć - mięso będzie bardziej delikatne. Następnie do duszonej potrawy dodaje się obrane i rozdrobnione (często również podsmażone) jarzyny. Podczas duszenia powstaje aromatyczny sos.

Dusić możemy nie tylko **na ogniu**, ale także **w piekarniku**. W piekarniku mamy pewność, że potrawa podgrzewa się z każdej strony i się nie przypala. Na dodatek, jeśli używamy naczynia ze szczelną pokrywą, prawie nie musimy podlewać potrawy wodą czy bulionem, bo dusi się ona we własnym sosie.

Dusić można także **w szybkowarze lub mikrofalówce z funkcją "duszenia"**. Zaletą tych urządzeń jest skrócenie czasu przyrządzania oraz fakt, że mięso się nie kurczy, a warzywa wydzielają więcej soku.

Podobną rolę spełnia chiński **wok**, w którym mięso i warzywa dusimy krótko, ale na dużym ogniu. Także w przypadku takiej patelni musi być zachowana kolejność obróbki termicznej poszczególnych składników. Ważne jest też to, by mięso i jarzyny były pokrojone podobnie - np. w cienkie paseczki lub słupki. To zapewnia ich równomierne szybkie duszenie.

Potrawy duszone propozycje do wykonania w wolnym czasie:





