**Temat: Obróbka cieplna warzyw pieczenie**

1. **Zapoznajcie się i zapamiętajcie najważniejsze rzeczy w poniższego materiału. Do zeszytu tylko napiszcie temat. Poniżej notatki znajdziecie dalsze instrukcje.**

**Pieczone warzywa mają niepowtarzalny i pełny smak - często zupełnie inny np. od gotowanego. Ten sposób obróbki termicznej jest zdrowszym wariantem smażenia.**

Upiec można niemal wszystkie warzywa. *Wyjątkiem jest brokuł*, który w piekarniku zwiędnie i straci smak.

*Seler, marchewka, pietruszka, dynia, bataty, buraki i ziemniaki* wymagają najwięcej czasu, szczególnie, gdy są pokrojone w grube plastry lub są w całości. Wymagają też natarcia olejem ponieważ szybko wysychają.

*Kalarepa, papryka, czosnek, cukinia, pieczarki, bakłażan* poradzą sobie bez oleju za to doskonale upieką się w folii wydzielając smaczny sos.

*Kalafior, cebula, seler naciowy, jarmuż, kapusta, brukselka* wymagają nieco krótszego czasu, aby zmięknąć, ponadto atutem jest chrupiąca skórka, szczególnie po natarciu ich olejem.

Pieczone warzywa – w całości czy krojone?

Ważne jest, aby kawałki na jakie pokroimy warzywa były mniej więcej tej samej wielkości, wówczas czas upieczenia wszystkich do miękkości będzie zbliżony. Najlepiej jest kroić je w grube plastry, wówczas zachowają kształt i nie przypalą się szybko. Optymalna temperatura do pieczenia warzyw to 190-220 stopni Celsjusza.

Termo-obieg może powodować szybsze wysychanie warzyw, dlatego najlepiej stosować tę opcję w przypadku pieczenia w folii.

Jeżeli chcemy przyrządzić warzywne czipsy najlepiej użyć obieraczki do warzyw, którą możemy zrobić bardzo cieniutkie plastry. Pamiętajmy wtedy, że czas pieczenia takiej przekąski bardzo się skróci.

Warzywa przygotowane w ten sposób można jeść na zimno, na gorąco, z ryżem, ale też warto zrobić z nich sałatkę, pyszną zupę krem, pastę do chleba lub warzywny sos. Do pieczenia nadają się również strączki np. cieciorka – ale tylko po uprzednim ugotowaniu – jest to ciekawy, chrupiący dodatek do sałatki lub zdrowsza alternatywa dla popcornu.

Pieczenie warzyw – oliwa, przyprawy i folia

Pamiętajmy, aby nie używać do pieczenia olejów tłoczonych na zimno. Pieczenie w ziołach, przyprawach czy miodzie nadaje warzywom wspaniały aromat. Najlepsze w tym celu są: rozmaryn, kminek, czubryca, curry, oregano, bazylia, cynamon, czosnek oraz imbir. Nie przesadzajmy jednak, bo pieczone warzywa same w sobie mają bardzo intensywny smak. Skropienie przed włożeniem do piekarnika odrobiną soku z cytryny dodatkowo podniesie walory smakowe i podkreśli naturalny smak jarzyn.

Pieczenie warzyw w folii skraca cały proces i nie pozwala im wyschnąć, co jest szczególnie ważne w przypadku warzyw korzeniowych. Pamiętajmy żeby zawijać je błyszczącą stroną do wewnątrz – błyszcząca oddaje temperaturę, którą strona matowa pochłania. Jeżeli zależy nam na niełączeniu smaków poszczególnych warzyw zawińmy każdy rodzaj w osobny kawałek folii lub pieczmy partiami. Jeżeli pieczemy bezpośrednio na blaszce nie zapomnijmy natrzeć jej oliwą.

1. Oglądnij filmik: <https://www.youtube.com/watch?v=Krz_WCPKz7Q>
2. Jako zadanie na ten tydzień będziecie mieli wykonanie ziemniaczków pieczonych w piekarniku z ziołami wg. receptury – poproszę o wykonanie zdjęcia potrawy i przesłanie mi go o odesłanie do 3.05.2020 na email: [a.p.narkielon@wp.pl](mailto:a.p.narkielon@wp.pl) lub messangerem

**Receptura „Ziemniaczki pieczone”**

Normatyw surowcowy na 2 osoby:

* Ziemniaki większe 6 szt.
* Sól, pieprz, czerwona papryka słodka, (curry opcjonalnie), zioła prowansalskie
* 2 łyżki oleju

Sposób wykonania:

1. Przeprowadź obróbkę wstępną ziemniaków (umyj pod bieżącą wodą, pozbądź się oczek)
2. Przygotuj garnek z wodą napełnij go do połowy i postaw na niedużym ogniu.
3. W międzyczasie pokrój ziemniaki ze skórką na łódeczki ->zdjęcie obok
4. Włóż do garnka z wodą pokrojone ziemniaki na 10 min.
5. Po tym czasie odcedź ziemniaki i daj im troszkę wystygnąć.
6. Ustaw piekarnik na 200°C – grzałka góra dół
7. Przestudzone ziemniaki przełóż delikatnie do miski polej olejem i dopraw przyprawami – wymieszaj.
8. Tak przygotowane ziemniaki przełóż do naczynia żaroodpornego lub na blachę, może być wyłożona papierem do pieczenia jeśli masz w domu. Ziemniaki nie powinny się stykać lepiej się upieką.
9. Kiedy piekarnik się nagrzeje wstaw blachę lub naczynie żaroodporne na 25-30 min w zależności od wielkości łódek (do zarumienienia).
10. Ostrożnie wyjmij blachę z piekarnika i przełóż ziemniaczki na talerz.
11. Możesz przygotować też specjalny sos do ziemniaczków – przepis poniżej.

Sos do ziemniaczków: 2 łyżki ketchupu, 1 łyżka majonezu, szczypta pieprzu i papryki ostrej – wymieszaj i smacznego.

Ziemiaczki możesz podawać jako danie główne z surówkami, sałatkami, sosami lub jako dodatek zamiast tradycyjnych ziemniaków do dania głównego.

Proszę wykonaj zdjęcie pięknie podanych ziemniaczków. I wyślij mi je na maila lub messangera do 3.05.2020

Pozdrawiam

Agata Proszowska-Narkielon