

«Крошки» от Повара Ёшки

Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше ценных веществ они теряют при варке.

Промывать уже нарезанные овощи не следует.

Цветную капусту перед приготовлением очищают от листьев, удаляют оголенную кочерыжку, кладут кочан на 30 минут в холодную подсоленную воду, а затем обмывают водой.

Даже непродолжительное хранение заправленного салата ухудшает его вкус и уменьшает пищевую ценность.

Тушеную капусту нужно готовить не ранее чем за 1 час до подачи на стол.

Свеклу и зелёный горошек варят в пресной воде. Соль ухудшает вкус свеклы и замедляет варку горошка.

При тепловой обработке продуктов не стоит использовать соду (в тесто для блинов, например), так как она разрушает витамины.

Солить салаты, особенно зелёные, следует перед самой подачей, иначе зелень и овощи отдадут много сока, теряют вид и вкус.