

Przydatny czasomierz

Dodany przez Redakcja

środa, 12 czerwca 2013 22:20 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:27

Czas gotowania, czy to tradycyjnego, czy na parze - ma znaczenie. Dzisiaj - warzywa w obróbce!



WARZYWA	GOTOWANE W WODZIE	GOTOWANE NA PARZE
 Szparagi	nie zalecane	8-10 min.
 Buraki	30-60 min.	40-60 min.
 Bok choy (kapusta chińska)	łodygi 3-4 min. liście 1-1,5 min.	łodygi 6 min. liście 2-3 min.
 Brukselka	zagotować i gotować na wolnym ogniu przez 5-7 min.	8-10 min.
 Brokuły (podzielone na różyczki)	4-6 min.	5-6 min.
 Kapusta (pokrojona)	5-10 min.	5-8 min.
 Kalafior	4-6 min.	3-5 min.
 Marchew (krojona)	5-10 min.	4-5 min.
 Kukurydza (kolba)	5-8 min.	4-7 min.
 Bakłażan	nie zalecane	5-6 min.
 Fasola	6-8 min.	5-8 min.
 Pieczarki	nie zalecane	4-5 min.
 Groszek strączkowy	8-12 min.	4-5 min.
 Papryka	nie zalecane	2-4 min.
 Ziemniaki (pokrojone)	15-20 min.	10-12 min.
 Szpinak	2-5 min.	5-6 min.
 Cukinia	3-5 min.	4-6 min.

Redakcja