18 Σεπτεμβρίου 2013

# Τα λαχανικά μαράθηκαν…και τώρα τι κάνω;

/ Γενικά Θέματα



Επειδή τα λαχανικά είναι ευπαθή τρόφιμα και χάνουν εύκολα τη φρεσκάδα τους, μην τα πετάξετε μόλις αρχίσουν να μαραίνονται.
**Δείτε τι να κάνετε για να τα φρεσκάρετε**

Αφαιρέστε τα εξωτερικά φύλλα που έχουν μαυρίσει, τοποθετήστε τα υπόλοιπα σε μια λεκάνη με παγωμένο νερό και αφήστε τα για 10’.
Ακριβώς επειδή τα λαχανικά αποτελούνται κατά 60-70% από νερό, όταν μαραίνονται ουσιαστικά χάνουν την υγρασία τους.
Φέρνοντάς τα, λοιπόν, σε επαφή με το νερό, τα βοηθάμε να «ανακάμψουν».
**Πηγή**:neadiatrofis.gr