

6 πράγματα που κάνετε λάθος όταν ψήνετε



ίσως

σας φαίνεται εύκολο, αλλά το σωστό ψήσιμο των λαχανικών είναι πιο πολύπλοκο απ' όσο νομίζατε, με 6 -κοινά για τους περισσότερους- λάθη να... καιροφυλακτούν. Τα κόβουμε, τα βάζουμε στο ταψί, τους περιχύνουμε λίγο λάδι και τα βάζουμε στο φούρνο. Αυτή είναι η κεντρική ιδέα, αλλά υπάρχουν κάποια συγκεκριμένα σημεία που πρέπει να προσέξετε, για να έχετε τραγανιστά και αφράτα λαχανικά, με όλη τους τη γεύση.

Δείτε ποια είναι τα πιο συνηθισμένα λάθη που γίνονται όσον αφορά το ψήσιμο των λαχανικών και δοκιμάστε να τα μαγειρέψετε την επόμενη φορά με το σωστό τρόπο. Δεν είναι πιο νόστιμα;

Λάθος #1: κόβετε τα λαχανικά σας όπως να 'ναι

Για να ψηθούν σωστά, τα λαχανικά σας πρέπει να είναι κομμένα ομοιόμορφα (π.χ. όλες οι πατάτες ή τα κολοκύθια σε μέγεθος περίπου 2,5-3 εκατοστά), έτσι ώστε να μην πάρουν ούτε περισσότερο, ούτε λιγότερο χρόνο από το συνηθισμένο για να ψηθούν και το κυριότερο, να χρειαστούν όλα τον ίδιο χρόνο. Αν κάποια λαχανικά είναι από τη φύση τους μικρά, όπως π.χ. μικρά καρότα ή μικρά κοτσάνια μπρόκολου, προτιμήστε να τα ψήνετε ολόκληρα.

Λάθος #2: ρίχνετε την ίδια ποσότητα λαδιού σε όλα

Όταν τελειώσετε με το κόψιμό τους, ρίξτε τους λάδι, αλλά μην υποθέσετε ότι χρειάζονται όλα τα λαχανικά την ίδια ποσότητα. Τα λαχανικά με πορώδη σάρκα, όπως τα μανιτάρια και η μελιτζάνα, χρειάζονται λίγο περισσότερο λάδι από τα ριζωματώδη λαχανικά, ενώ ένας γενικότερος κανόνας που θα σας βολέψει, είναι 2 κουταλιές της σούπας λάδι για κάθε ταψί λαχανικών, προσθέτοντας λίγο παραπάνω όταν συμπεριλαμβάνετε κάτι που απορροφά την υγρασία. Προσέξτε, μόνο, μη χρησιμοποιήσετε πολύ και εξασφαλίστε ότι όλα σας τα λαχανικά καλύπτονται από την ίδια ποσότητα, για να μην σας βγουν άλλα πολύ λαδερά κι άλλα στεγνά. Και φυσικά, μην ξεχνάτε τα καρυκεύματα.

Λάθος #3: τα ψήνετε σε οποιοδήποτε σκεύος

Η ρηχή λαμαρίνα είναι η καλύτερη επιλογή στην περίπτωση των λαχανικών. Ο λόγος είναι ότι έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και καθώς μαγειρεύονται το νερό εξατμίζεται, κάτι που σημαίνει ότι αν το ταψί είναι ψηλό, τα τοιχώματά του θα προκαλέσουν περισσότερο ατμό και το αποτέλεσμα μπορεί να είναι πιο μαλακά και λιγότερο τραγανιστά λαχανικά.

Λάθος #4: παραγεμίζετε το ταψί

Εδώ ισχύει ο παραπάνω κανόνας, καθώς όσο πιο στριμωγμένα είναι τα λαχανικά σε ένα ταψί, τόσο πιο μαλακά θα βγουν στο τέλος. Αφήστε τους λίγο χώρο και φροντίστε να μην πλακώνει το ένα το άλλο, αν θέλετε να πάρουν το σωστό χρώμα και να βγουν τραγανά και λαχταριστά.

Λάθος #5: τα σιγοψήνετε

Δεν υπάρχει λόγος να ψήνετε τα λαχανικά σας σε χαμηλή φωτιά –υπάρχει λόγος να μην τα ψήνετε σε τέτοια. Όταν τα ψήνετε στους 200-230 βαθμούς Κελσίου, τα λαχανικά σας γίνονται τραγανά και καραμελωμένα εξωτερικά και μαγειρεμένα όσο πρέπει εσωτερικά. Αν η θερμοκρασία σας είναι χαμηλή, δεν θα πάρουν χρώμα όπως πρέπει και θα σας βγουν και πάλι πιο μαλακά. Εκτός αν τα προτιμάτε έτσι!

Λάθος #6: τα... παραμελείτε

Για να εξασφαλίσετε ότι παίρνουν το σωστό χρώμα όσο μαγειρεύονται, πρέπει να τα γυρίσετε. Διαφορετικά, η μια πλευρά τους θα βγει σκούρα και η άλλη δεν θα έχει χρώμα, οπότε, όπως καταλαβαίνετε, η δουλειά του ψησίματος δεν τελειώνει μόλις τα βάλουμε στο φούρνο και κλείσουμε την πόρτα. Ψήστε τα λαχανικά σας για 35-45 λεπτά (ανάλογα με το λαχανικό, άλλα θέλουν περισσότερο κι άλλα λιγότερο) και γυρίστε τα 1-2 φορές κατά τη διάρκεια.

Ενδεικτικός χρόνος ψησίματος στους 230 βαθμούς

1 κιλό σπαράγγια: 10-15 λεπτά

1 κιλό παντζάρια: 1 ώρα

1 κιλό μπρόκολα: 10-15 λεπτά

1 κιλό λαχανάκια Βρυξελλών: 15-20 λεπτά

1 κιλό κολοκύθα σε 2 κομμάτια: 40 λεπτά

- 1 κιλό καρότα: 30-40 λεπτά
- 1 μέτριο κουνουπίδι: 20-30 λεπτά
- 2 μέτριες μελιτζάνες: 20-25 λεπτά
- 1 κιλό κρεμμύδια: 20-30 λεπτά
- 1 κιλό πατάτες με φλούδα: 45 λεπτά
- 1 κιλό γλυκές πιπεριές: 30 λεπτά
- 1 κιλό κολοκυθάκια: 15-20 λεπτά

Πηγή: clickatlife.gr