Gotowanie na parze ma i zwolenników i przeciwników. Prawdą jednak jest, że podczas gotowania na parze zachowujemy o wiele więcej ważnych mikroelementów, które podczas standardowego gotowania zwyczajnie nam uciekają. To niby też ?zdrowsza? kuchnia, która nie wymaga stosowania dodatkowych przypraw, soli czy pieprzu do warzyw, są też głosy za tym, że przenikające się wzajemnie w komorach parowaru (używam elektrycznego) aromaty stanowią najlepszą przyprawę.

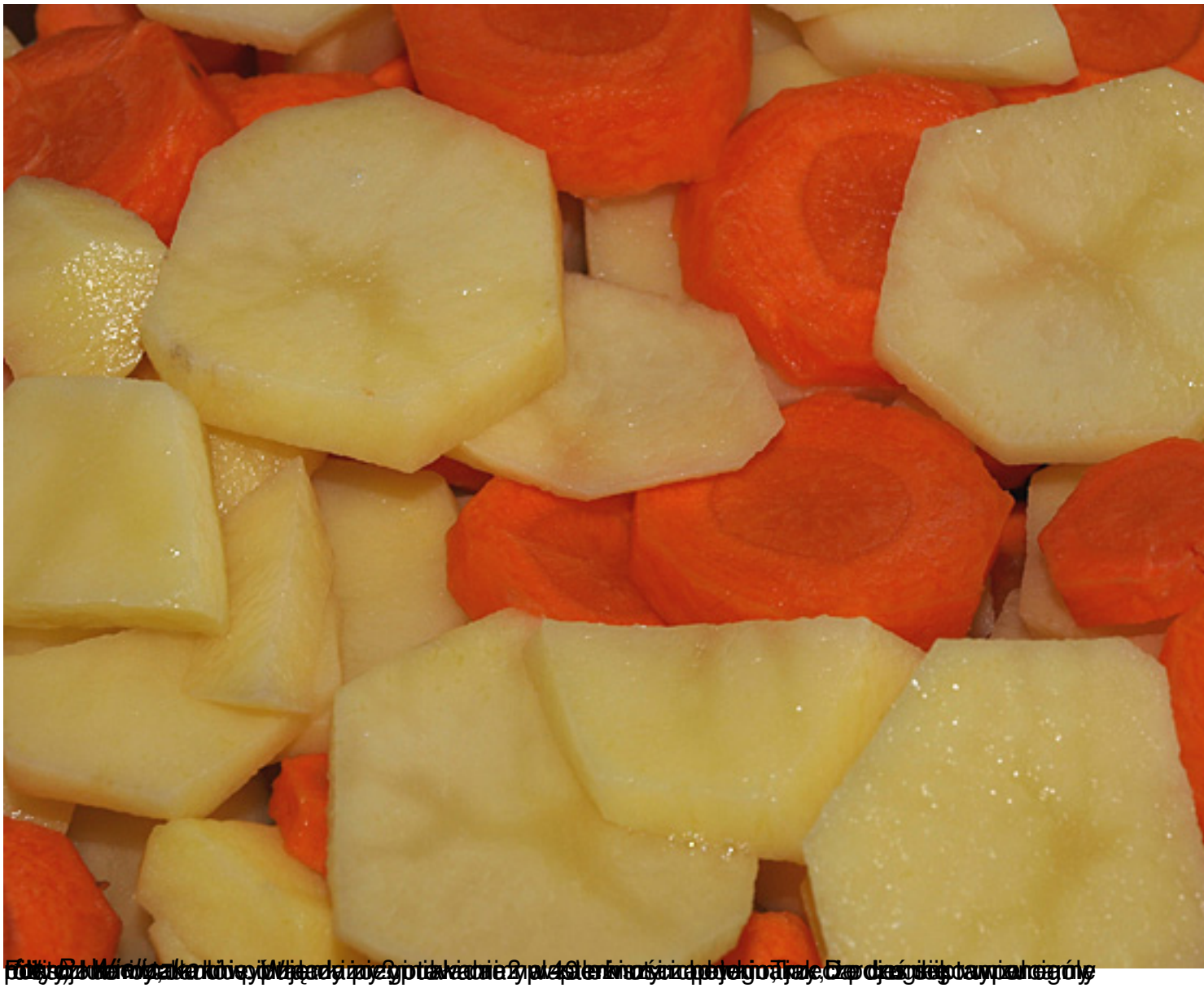
Jakby nie było ? na parze gotuję od paru ładnych lat, ale nie tylko z powodu ?zdrowszego? jedzenia, jakie dzięki temu powstaje. Jako człowiek zabiegany, zalatany (lub po prostu leniwy :D), zyskuję na czasie. Gotowanie na parze ma jedną, niezaprzeczalną zaletę: po przygotowaniu składników zwyczajnie wciskam przycisk i wychodzę. Przez określony czas mam spokój. Nie patrzę, czy nie kipi, nie muszę niczego mieszać, nie sprawdzam, czy się przypala. Przez ten czas mogę zająć się czymś zupełnie innym, a gdy mija mniej więcej czterdzieści minut ? wykładam na talerze gotowe danie.

Wiele różnych dan można w ten sposób przygotować. Dziś ? ulubiona potrawa mojego syna. Kurczak z brokułami w sosie czosnkowym. Szybko, łatwo i przyjemnie. Pamiętajcie, że to przepis pochodzący od faceta, który nie lubi ?bawić się? od podstaw, a głównym kryterium jest szybkość przygotowania i żeby było smaczne.

fot. R. Wieliczko

Składniki:

- 4 filety z kurczaka
- przyprawa do kurczaka (z dowolnej firmy)
- kilka ziemniaków
- parę marchewek
- dwa brokuły
- 3-4 ząbki czosnku
- śmietana 12%
- majonez



[illegible] (bistro)

[illegible] na

Sofa B. Wieliczko
Kurczak na parze z brokułami w sosie czosnkowym