Groszek cukrowy

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2613 razy.

Jest odmianą groszku zielonego. Pojawia się na rynku na początku sezonu owocow-warzywnego. Wtedy jest najsłodszy i najbardziej kruchy. Nadaje się na surówki, sałatki, ciepłą jarzynę, zupy. Delikatne w smaku strąki doskonale komponują się z innymi warzywami, np. z sałatą, marchewką, pomidorami. W Polsce hoduje się zaledwie 2-3 odmiany groszku cukrowego i ciągle nie docenia się możliwości jego wykorzystania w kuchni. Znacznie większą popularnością cieszy się groszek zielony, dostępny przez cały rok - mrożony i konserowany. A groszek cukrowy oprócz tego, że jest smaczny, zawiera sporo białka, witamin: A, C i z grupy B oraz mikroelementy: żelazo, wapń i fosfor. Podobnie jak w przypadku innych jarzyn, kupując grosek cukrowy należy zwrócić uwagę na jego wygląd. Świeży, młody ma jędrne, jasnozielone, płaskie, zamknięte strączki z zawiązkami nasion lub z małymi nasionkami. Czyszczenie groszku cukrowego polega na przycięciu końców strąków, ściągnięciu z krawędzi twardego włókna, umyciu i ewentualnie na pokrojeniu. Z tak przygotowanego warzywa najlepiej jest przygotować potrawę w ciągu 24 godzin. Są dwa sposoby gotowania groszku cukrowego: krótko, na dużym ogniu - na półtwardo lub dłużej, na małym ogniu na jarzynę. W obu przypadkach wrzucamy go na wrzącą wodę i solimy pod koniec gotowania. Dodanie podczas gotowania odrobiny kwasku cytrynowego lub łyżki octu utrwala zielony kolor strączków. Duszony groszek warto przyprawić szczyptą cukru, aby podkreślić jego naturalną słodycz. Można robić z niego domowe przetwory i zamrażać .