



## 5 nieoczywistych roślinnych gotowców, które ułatwią gotowanie

2022-07-11

**Produkty gotowe w jadłospisie mają wiele zalet przede wszystkim płynących z tego, że dzięki nim oszczędzamy czas spędzany w kuchni podczas gotowania znacznie usprawniając cały proces. Warto jednak wiedzieć, które produkty gotowe z półki roślinnej wybierać najczęściej, ponieważ ich wybór zwiększa się praktycznie z każdym miesiącem.**

### Tofu

Czyli tzw. twaróg sojowy. Jest produktem niskokalorycznym, stanowi bogate źródło m.in. białka, błonnika pokarmowego, nienasyconych kwasów tłuszczowych, wapnia i żelaza. Naturalnie nie zawiera cholesterolu, glutenu oraz laktozy. Nie posiada własnego, swoistego smaku w związku z czym dopiero podczas obróbki kulinarnej przyjmuje smak innych produktów. Dzięki temu daje się łatwo i szybko przyrządzić zarówno na wytrawnie, jak i na słodko.

### Makarony strączkowe

Łatwo dostępne, wygodne źródła białka roślinnego. Najczęściej można spotkać się z wyrobami na bazie ciecierzycy, soczewicy lub grochu. Smaczne, kolorowe, a do tego bardzo praktyczne, gdyż ich dodatek nie wymaga specjalnego wysiłku, ponieważ gotuje się je jak zwykły makaron.

### Pasty warzywne

Gotowy dodatek o warzywnej bazie, który zmieni oblicze niejednej kanapki, tortilii, sałatki czy też sosu makaronowego. Dobrze przechowuje się nieotwarty, posiada wiele wersji smakowych. W zależności od rodzaju może być również bardzo tani, przyjazny studenckiej kieszeni.

### Bulion warzywny

Wzbogaci smak zupy, sosu, potrawki czy risotto. Tani i łatwo dostępny. Jedynym minusem w tym wypadku może być duża zawartość sodu, dlatego należy uważać z wykorzystywaną ilością tak, aby nie zepsuć efektu końcowego potrawy.

### Ugotowane strączki w puszkach lub słoiku

Mało kto ma chęci i czas na wcześniejsze moczenie, a następnie długie gotowanie strączków kompletnie od zera. Na ratunek przychodzą ugotowane już strączki dostępne w słoikach czy puszkach. Lepszym wyborem w miarę możliwości będzie szklane opakowanie, ale w obu przypadkach najlepiej jest opłukać strączki na sitku tak, aby pozbyć się nadmiaru soli.