

Шесть типичных ошибок при запекании овощей в духовке



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/shest-tipichnyh-oshibok-pri-zapekanii-ovoshej-v-duhovke/>

Овощи это настоящий кладезь витаминов и полезных веществ. Однако важно уметь их правильно готовить, чтобы они сохранили все свои ценные свойства. Отличным вариантом является запекание овощей в духовке. На первый взгляд процесс чрезвычайно прост, но при ближайшем рассмотрении уже не кажется, что это так уж легко.

Мы определили 6 главных ошибок, которые зачастую совершают хозяйки при запекании овощей в духовке. Врага нужно знать в лицо!

1. Нарезать овощи как попало

Пожалуй, самое нарушаемое хозяйками правило запекания овощей. Зачастую помидоры, перцы, шампиньоны и баклажаны нарезаются по ситуации в виде кусочков совершенно разной формы и разных размеров. Для того чтобы получить равномерно приготовленное

блюдо, стоит уделить больше внимания нарезке овощей. Они должны быть примерно одинакового размера. Кусочки не должны быть ни слишком большими, ни слишком маленькими.

2. Считать, что все овощи нуждаются в одинаковом количестве масла

Если вы готовите не на гриле, а в духовке, то вам понадобится небольшое количество масла, чтобы смазать посуду для запекания и сбрызнуть нарезанные кусочки овощей. Однако ошибочно думать, что все овощи требуют одинакового количества масла. Пористым овощам, таким как грибы или баклажаны, требуется немного больше масла, чем корнеплодам. Однако важно и не переборщить. Иначе ваше блюдо получится слишком жирным. Двух столовых ложек оливкового масла будет вполне достаточно. Кстати, не забывайте про специи и зелень.

3. Запекать овощи в посуде, которая первой попадет под руку

Лучше всего запекать овощи на противне. Используйте специальную бумагу для запекания. Ее стоит чуть смазать маслом, как и сами овощи. Так они приготовятся более равномерно. Не секрет, что овощи выпускают при запекании пар. На плоской поверхности он будет испаряться одинаково и не станет причиной того, что некоторые кусочки подгорят. К тому же вам будет удобнее переворачивать морковь, картошку, шампиньоны или любые другие плоды, которые вы желаете приготовить.

4. Не оставлять свободного места

Если вы решили запечь овощи, это еще не значит, что можно просто всыпать их в соответствующую посуду и положить в духовку. Для того чтобы овощи прожарились равномерно, были хрустящими, но при этом нежными и мягкими на вкус, важно оставить свободное место между ними. Дело в том, что при запекании они выделяют пар, а в тесноте, как следствие, развариваются. Этот кулинарный совет также поможет получить овощи приятного золотисто-коричневого цвета.

5. Запекать овощи на максимально низкой температуре

Лучше всего запекать овощи при температуре не ниже 200 градусов. Если же вы оставляете их подольше, но при более низких режимах, то вы рискуете получить недостаточно прожаренные снаружи плоды. При желании получить хорошо карамелизированные и румяные овощи необходимо чуть увеличить температуру и запекать их как минимум в течение 30 минут.

6. Не помешивать овощи в процессе запекания

Конечно, это вовсе не значит, что вы должны постоянно держать руку на пульсе и, вооружившись лопаткой, активно переворачивать помидоры, кабачки и морковь. Однако совсем не помешивать овощи это тоже большая ошибка, ведь тогда с одной стороны они получатся румяными и сочными, а с другой бледными и не совсем аппетитными. Как правило, овощи запекаются в течение 30–40 минут. За это время достаточно перевернуть их 1–2 раза.