



В нашей семье едят овощи и фрукты!

Все о луке

Экономные покупки

- ✿ Выбирайте цельные, твердые и тяжелые для своего размера луковицы без посторонних запахов. Шелуха должна быть сухой, и ощущаться как бумага. Избегайте надрезанного, ушибленного или проросшего лука.
- ✿ Желтый лук обычно стоит дешевле других. Используйте его для приготовления блюд, так как вкус становится слаще при тепловой обработке. Используйте сладкий и красный лук, когда вам нужен мягкий вкус сырого лука или яркий цвет.
- ✿ Луковый порошок добавит аромат. Выбирайте луковый порошок, а не луковую соль, чтобы не увеличивать количество соли в рационе.

Лук содержит антиоксиданты, необходимые для здоровья клеток организма, а также придает блюдам вкус.



Виды лука



Желтый лук самый распространенный вид. Хорошо храниться.

Белый лук

обычно имеет довольно насыщенный вкус.



Красный лук имеет мягкий вкус, а шелуха добавит блюдам цвет.

Сладкий лук даже в сыром виде имеет мягкий вкус. Срок хранения меньше, чем у других видов.



Зеленый лук (scallions) имеет мягкий вкус. Можно есть как зеленую, так и белую части.

Молодой зеленый лук (Chives)

представляет собой маленькие, тонкие, зеленые стебли со слабым луковым вкусом. Можно использовать как свежим, так и сушеным.



Лук-порей Обладает слабым луковым вкусом. Можно есть свежим или приготовленным.

Правильное хранение меньше отходов

- Целые луковицы храните в прохладном, темном, сухом месте в миске или открытом пакете в течение нескольких недель. Чтобы лук не портился, ему нужен доступ к воздуху.
- Очищенный или нарезанный лук храните в холодильнике в герметичных контейнерах или плотно заверните. Используйте в течение 1-2 недель.
- Охладите зеленый лук (scallions) и используйте в течение 1-2 недель.

- Лук можно заморозить в сыром или приготовленном виде.
- Нарезьте и обжарьте лук по желанию.
- Заморозьте количество, которое будет использоваться за один раз, в отдельных контейнерах для заморозки или в пакетах.
- Заморозьте отдельные кусочки на подносе и переложите в контейнер для заморозки.
- Возьмите необходимое количество лука и верните остальное в морозилку. Используйте в течение 6-8 месяцев для приготовления блюд.



Готовим с луком

Жаренный лук

Ингредиенты:

- 1 средняя луковица, нарезанная
- 1 чайная ложка растительного или сливочного масла

Приготовление:

1. Разогрейте масло в сковороде или кастрюле с широким дном на средне-сильном огне.
2. Добавьте нарезанный лук и готовьте, часто помешивая, до желаемой мягкости и цвета. При необходимости уменьшите огонь, чтобы предотвратить пригорание.
3. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

❖ 3-5 минут – лук станет хрустящим, нежным и немного прозрачным.

❖ При более длительном приготовлении лук начнет поджариваться и станет мягче и слаще.

❖ Приготовление в течение длительного времени (30 минут и более) на слабом огне придаст луку насыщенный золотисто-коричневый цвет.

❖ При обжаривании нескольких луковиц, распределите их равномерно по поверхности сковороды.

2 порции

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 15 минут

Больше
вкусных и
несложных
рецептов с
луком на
FoodHero.org

Без слез!

❖ Охладите лук перед нарезкой 30 минут в холодильнике или 10 минут в морозилке.

❖ Используйте очень острый нож.

❖ Начинайте резать с конца стебля.

Запеченный лук

Ингредиенты:

- 2 средние луковицы
- 1½ чайной ложки растительного масла
- ¼ чайной ложки соли
- ⅛ чайной ложки перца

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 425 °F
2. Очистите лук и обрежьте корень. Затем нарежьте четвертинками.
3. Смешайте с маслом, солью и перцем. Положите срезом вниз на противень.
4. Запекайте до готовности, примерно 20-25 минут.
5. Остатки уберите в холодильник в течение двух часов.
6. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

Примечания:

❖ Чтобы противень было легче мыть, застелите его фольгой.

❖ Сбрызните 1-2 чайными ложками бальзамического уксуса перед подачей на стол, чтобы придать дополнительный вкус.

4 порции

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 15 минут



**Дети
могут
помочь!**

• Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям, как:

- Нарезать зеленый лук кухонными ножницами.
- Убрать лук в холодильник перед нарезкой.
- Смешивать лук с маслом и приправами и выкладывать на противень для запекания.

В большинстве рецептов можно использовать любой из видов лука.

1 средняя луковица = 1 мерной чашке нарезанного лука = 1 столовой ложке лукового порошка