

Klopsiki z kurczaka na parze – zdrowa alternatywa w kuchni

Klopsiki z kurczaka przygotowane na parze stanowią **wyjątkowo zdrową alternatywę** dla tradycyjnych smażonych wersji. Proces gotowania na parze pozwala zachować do 90% witamin i składników mineralnych zawartych w mięsie drobiowym. Kurczak gotowany tą metodą dostarcza pełnowartościowego białka (około 25g na 100g produktu) przy jednoczesnym zachowaniu niskiej zawartości tłuszczu (poniżej 5%).

[Klopsiki](#) parowe charakteryzują się:

- **Niższą kalorycznością** – średnio 120-150 kcal na 100g, w porównaniu do 220-250 kcal w przypadku smażonych odpowiedników
- Zachowaniem naturalnej wilgotności mięsa bez dodawania tłuszczu
- Brakiem szkodliwych związków powstających podczas smażenia

Gotowanie na parze eliminuje konieczność dodawania tłuszczu, co czyni klopsiki z kurczaka idealnym wyborem dla osób dbających o linię lub stosujących dietę redukcyjną.

Badania z 2024 roku potwierdzają, że regularne spożywanie potraw gotowanych na parze może przyczynić się do obniżenia poziomu cholesterolu we krwi o nawet 15% w porównaniu do diety bogatej w smażone potrawy.

Wszechstronność i oszczędność czasu

Klopsiki z kurczaka na parze wyróżniają się **niezwykłą uniwersalnością kulinarną**. Doskonale komponują się z różnorodnymi dodatkami – od klasycznych ziemniaków i ryżu, po nowoczesne kompozycje z komosą ryżową czy kaszą jaglaną. Mogą

stanowiąc bazę do przygotowania zarówno tradycyjnych obiadów, jak i innowacyjnych dań fusion.

W Multi Cook specjalizujemy się w produkcji wysokiej jakości klopsików, które po prostu wystarczy podgrzać, oszczędzając cenny czas. Nasze produkty zawierają wyłącznie naturalne składniki, bez konserwantów i sztucznych dodatków.

Przygotowanie klopsików na parze zajmuje **zaledwie 12-15 minut**, co stanowi znaczną oszczędność czasu w porównaniu do tradycyjnych metod. Dodatkowo, możliwość przygotowania większej ilości i zamrożenia na później sprawia, że są one idealnym rozwiązaniem dla zapracowanych osób, które nie chcą rezygnować z pełnowartościowych posiłków.

Klopsiki parowe można łatwo wzbogacić o różnorodne zioła i przyprawy, co pozwala na tworzenie wciąż nowych wariantów smakowych przy zachowaniu wszystkich zalet dietetycznych tej metody przygotowania. Świetnie sprawdzają się również jako składnik zup, sałatek czy dań jednogarnkowych, co czyni je prawdziwie wszechstronnym elementem nowoczesnej kuchni.

Profesjonalne przygotowanie klopsików z kurczaka na parze

Wybór najlepszych składników do klopsików drobiowych

Podstawą doskonałych klopsików z kurczaka na parze jest odpowiedni dobór składników. **Mięso z udek kurczaka** zawiera więcej tłuszczu niż piersi, co zapewnia soczystość gotowym klopsikom. Warto łączyć je w proporcji 70% udka i 30% piersi dla zbalansowanego smaku i tekstury.

Świeżość mięsa ma kluczowe znaczenie – należy wybierać kurczaka z lokalnych hodowli, najlepiej z certyfikatem ekologicznym, co gwarantuje wyższą jakość białka i

intensywniejszy smak.

Do mięsa warto dodać:

- Świeże zioła (szczególnie **tymianek i estragon**) zamiast suszonych
- Drobno posiekane warzywa korzeniowe (marchew, pietruszka) dla dodatkowej wilgotności
- Namoczoną bułkę pszenną lub *bezglutenowy zamiennik* dla osób z nietolerancją

Zamiast tradycyjnej bułki tartej jako spoiwo sprawdza się **mąka z ciecierzycy**, która nie tylko łączy składniki, ale również nadaje delikatny, orzechowy posmak i zwiększa wartość odżywczą.

Techniki formowania i gotowania idealnych klopsików

Kluczem do perfekcyjnych klopsików jest konsystencja masy. Po wymieszaniu składników masa powinna **odpoczywać w lodówce przez minimum 30 minut**, co pozwala białkom na związanie i ułatwia formowanie.

Przy formowaniu klopsików:

- Zwilżaj dłonie zimną wodą przed uformowaniem każdego klopsika
- Utrzymuj jednakową wielkość (około 3-4 cm średnicy) dla równomiernego gotowania
- Delikatnie dociskaj masę, unikając zbyt mocnego ugniatania

Optymalne gotowanie na parze wymaga:

1. Rozgrzania parowaru do pełnej temperatury przed włożeniem klopsików
2. Ułożenia klopsików w odległości minimum 2 cm od siebie
3. Gotowania przez **12-15 minut** w temperaturze 95-98°C

Technika podwójnego gotowania – najpierw 7 minut na parze, następnie 2-minutowa przerwa i ponowne 5-minutowe gotowanie – zapewnia wyjątkową soczystość przy zachowaniu zwartej struktury.

Do klopsików z kurczaka doskonale pasują sosy na bazie jogurtu z dodatkiem świeżych ziół, [sos](#) teriyaki z imbirem lub lekki sos cytrynowo-koperkowy. Gotowe klopsiki można przechowywać w lodówce do 3 dni lub zamrozić na okres do 2 miesięcy, zachowując ich wartości odżywcze i smakowe.