

Cara Mudah Menghilangkan Rasa Pahit Pada Sayuran



Salah satu bahan makanan yang harus ada dalam menu konsumsi sehari-hari adalah sayuran. Selain menjadi sumber serat, kandungan vitamin, mineral, dan antioksidannya yang cukup tinggi dibutuhkan oleh tubuh. Sayangnya, tidak semua orang menyukai memakan sayuran, apalagi yang mempunyai rasa pahit seperti pare, kembang turi, lobak, dan daun pepaya.

Berikut ini tips-tips untuk menghilangkan rasa pahit pada sayuran-sayuran tersebut.

Pare

Pare atau yang sering disebut dengan paria memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Sayuran yang sering diolah menjadi tumisan atau pelengkap sajian siam ini punya rasa pahit yang sulit dihilangkan. Setelah pare dibersihkan, hilangkan selaput putih yang ada di dalamnya. Kemudian iris pare tipis-tipis dan remas dengan menggunakan garam. Diamkan sampai lemas lalu cuci dengan air panas. Selain itu, merebus pare selama beberapa menit hingga sedikit empuk dalam air garam, cukup efektif mengurangi rasa pahit. Gula pasir juga dapat digunakan kok, caranya cukup mudah. Setelah membersihkan pare, iris tipis dan remas dengan campuran gula pasir dan garam, lalu diamkan sampai berair. Cuci sampai bersih dan pare pun siap dimasak.

Kembang Turi

Biasa ditemui dalam sajian pecel, kembang turi mengandung nutrisi yang baik bagi tubuh.

Selain rendah lemak dan kalori, sayuran ini kaya serat kasar, kalsium, fosfor, dan zat besi. Bagi yang tidak biasa menyantap kembang turi, mungkin merasakan sedikit rasa pahit, walau tidak sepahit daun pepaya. Untuk menguranginya, buang putik bunga saat membersihkan kembang turi.

Lobak

Sayuran berdaging putih ini banyak digunakan di masakan Asia. Untuk mengurangi rasa pahit pada lobak, ada beberapa cara yang bisa dilakukan. Pertama-tama adalah dengan mengupas kulit lobak yang menyimpan banyak enzim penyebab rasa pahit. Selain itu penggunaan pisau yang tajam untuk mengiris lobak juga penting dilakukan supaya tidak merusak serat-serat lobak. Rasa pahit akan terperangkap dalam sel-sel serat dan tidak menyebar ke semua bagian. Terakhir, kecuali ingin memakan lobak segar, perebusan lobak juga bisa dilakukan untuk menghilangkan rasa pahit.

Daun Pepaya

Daun pepaya yang sudah cukup tua sedap dinikmati sebagai lalapan dan pendamping sambal. Rasanya yang cukup pahit membuat banyak orang tidak menyukai memakan sayuran ini. Minimalkan rasa pahit dengan merebusnya beberapa kali sambil mengganti airnya, sampai rasa pahitnya berkurang. Cara lainnya adalah dengan merebusnya bersama campuran daun beluntas atau daun singkong.

Selamat mencoba tips-tips untuk menghilangkan rasa pahit di sayuran ya, Bunda.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cara-mudah-menghilangkan-rasa-pahit-pada-sayuran.html>