

## Ako používať bylinky pri varení? :)

- Ak vyberáte bylinky ku pokrmom, dávajte pozor na to, aby sa ich chute vzájomne nepomiešali a aby ich množstvo neprebilo chuť a vôňu konkrétneho jedla. Cieľom dochutenia bylinkami je pokrm ozvláštniť a pridať mu čosi navyše.
- Bylinky v kuchyni používame čerstvé, sušené či mrazené, v závislosti od konkrétneho druhu a ročného obdobia.
- Sušené bylinky je vhodné do jedla pridať na začiatku či v polovici varenia, aby sa látky z nich stihli vylúhovať.
- Čerstvé bylinky pridávajú až na záver varenia, aby sa tepelnou úpravou neznehodnotili účinné látky v nich obsiahnuté. Počas sezóny siahnite skôr po čerstvých bylinkách.
- Ak použijete pri varení bylinky, soľ a ďalšie dochucovadlá dávajte opatrne. Rozhodne voľte menšie množstvá ako pri varení bez byliniek.
- Zvyknete dať odtrhnuté bylinky do pohára s vodou a máte ich po ruke na kuchynskej linke? Je to chyba, pretože stonky byliniek začnú čoskoro vädnúť a zahŕňovať. Lepšie spravíte, ak ich v mikroténovom vrecku vložíte do chladničky.
- Sušené bylinky skladujte v tmavých sklenených dózach, aby neprišli o chuť a arómu.
- Ak čerstvé bylinky zmiešate s olejom, skvelo ladia s tepelne upraveným jedlom.



### Zdroje

Prevzaté a upravené z:

- <http://zena.pravda.sk/napady/clanok/401754-ako-pouzivat-bylinky-pri-varenii/>.