

Při vaření brambor nesmíte zapomenout na jednu věc. 90 % Čechů ale zapomene

aazdravi.cz/pri-vareni-brambor-nesmite-zapomenout-na-jednu-vec-90-cechu-ale-zapomene

Všechny příspěvky autora Hana Bordovská

4. 7. 2023



Myslíte, že uvařit brambory přece není žádná věda? Co by vás ještě mohlo překvapit? Celý svět jde vpřed, stejně tak kulinářské poznatky o tom, jak co nejlépe připravit jednotlivé potraviny. Přečtěte si, co jste o vaření brambor nevěděli.

Přidejte k bramborám mrkev

Oloupané brambory při delším vaření ztratí většinu svých vitamínů. Proto už naše babičky přišly s nápadem, který dokáže bramborám trochu těch prospěšných látek přičarovat zpět. Úplně postačí, když k bramborám přidáte mrkev. Ta totiž dokáže ochránit vitamin C obsažený v bramborách, další přidanou hodnotou je pak beta karoten. Do hrnce brambor proto příště přidejte jednu celou oloupanou mrkev. Po dovaření, slití a vychladnutí ji klidně snězte, je zdravá a chutná.

Brambory z mikrovlnky

Věděli jste, že brambory můžete s klidným svědomím připravit i v mikrovlnné troubě? Brambory oloupeme, nakrájíme a vložíme do misky. Zalijeme je trochou vody a přidáme špetku soli. Misku umístím do mikrovlnky a zaklopíme plastovým poklopem s dírkami. Mikrovlnnou troubu nastavíme na vyšší výkon na cca 5 minut. Po uplynutí této doby zkontrolujeme. Pokud brambory ještě nejsou hotové, necháme je vařit dalších 5 minut. Na závěr slijeme a necháme vychladnout.



Foto: Shutterstock

Brambory z pomalého hrnce

Poměrně novým kuchyňským pomocníkem je pomalý hrnec. Kromě vývarů, omáček a tvrdších mas si v něm můžete stříhnout i přípravu brambor. Brambory oloupeme a nakrájíme na menší kousky, dáme do pomalého hrnce a zalijeme trochou vody, případně vývarem. Nastavíme pomalý hrnec na nižší výkon a brambory necháme

připravovat 6-8 hodin. Nakonec brambory slijeme a necháme vychladnout. Proč vařit brambory v pomalém hrnci? Budou jemnější. Jako všechno z pomalého hrnce.

Jak brambory ozvláštnit?

Pokud brambory připravujete na oleji, přijdete prakticky o všechny živiny, pokud je vaříte bez slupky, ponechají si jich jen malou část. Proto zkuste své brambory doplnit surovinami, které přidají finálnímu jídlu chuť i vitaminy. Mezi výživné doplňky patří česnek, parmazán, rozmarýn, pažitka, vejce, rajčata nebo ocet. Brambory můžete rovněž podávat s brokolicí nebo jinou zeleninou.

Foto: Shutterstock, zdroj: [Allrecipes](#), [Healthdigest](#)