

# Do vývaru se musí dát jedna důležitá věc. Nikdo to ale neví, což je velká chyba

[aazdravi.cz/do-vyvaru-se-musi-dat-jedna-dulezita-vec-nikdo-to-ale-nevi-coz-je-velka-chyba](https://aazdravi.cz/do-vyvaru-se-musi-dat-jedna-dulezita-vec-nikdo-to-ale-nevi-coz-je-velka-chyba)

Všechny příspěvky autora Kristýna Lorencová

10. 2. 2023



Vývar je základem mnoha jídel v české kuchyni. Jeho správná příprava však vyžaduje čas a dodržení několika zásadních pravidel. Ať už se jedná o hovězí, kuřecí nebo zeleninový vývar, úspěch vám zajistí následující rady. Připravte se na kvalitní a chutnou polévku, kterou budou všichni jednohlasně chválit.

## Kosti předpékejte

Chcete-li dostat perfektní a čistý vývar, je nutné začít od přípravy kostí. Ty si důkladně omyjte pod tekoucí vodou a potřete troškou oleje, poté je pečte přibližně 10 minut při teplotě 200°C. Tím se zbavíte přebytečných bílkovin, které by jinak způsobily zakalení, a současně se výrazně zlepši chuť vývaru.

Při přípravě hovězího vývaru by měl být použit kus masa (například žebro, oháňka nebo krk), který nejprve důkladně omyjete. Můžete přidat morkovou kost, kterou je nutné před pečením zbavit zbytků masa. Pokud použijete žebro s masem, buď jej pečte celé, nebo maso odřízněte a předpečte jen kost. Kdybyste pekli i maso, vývar by ztratil svou šťavnatost a zbylo by jen suché maso bez chuti.

### **Jak na kuřecí vývar?**

---

Pokud jde o vývar z kuřecího masa, nejlepšími kousky jsou skelet, křídla a stehna. Pokud máte v úmyslu použít vývar pouze jako polévku, maso vložte do hrnce nepropečené. V případě, že připravujete kuře na paprice, nejprve stehna opečte na pánvi na oleji nebo másele a poté je vložte do vývaru.



*Foto: Shutterstock*

### **Sbírejte pěnu**

---

Při přípravě vývaru se vytváří pěna z bílkovin z masa a kostí, kterou je nutné odstraňovat. Použijte čistou naběračku a opatrně ji odebírejte z hladiny vývaru. Je ji sbírat, jinak by se rozpustila a

znečistila by vývar.

## **Přidejte chléb**

---

Využijte staré babské triky k odstranění tuku ze vývaru. Po uvaření vývaru vyjměte maso a vložte do něj na několik okamžiků krajíc chleba, který absorbuje přebytečnou mastnotu, čímž se výrazně zlepší stravitelnost vývaru.

*Foto: Shutterstock*

Nenechte si ujít