

Domácí přepuštěné máslo neboli ghí - recept na snadnou domácí výrobu



Připravit si doma přepuštěné máslo neboli ghí je jednoduché a výhodné. Znovuobjevený poklad je nejen zdraví prospěšný, ale také vám dlouho vydrží a domácí přípravou ještě ušetříte peníze.

Domácí přepuštěné máslo - původ a výhody

I když by se zdálo, že ghí je trend moderní doby, jedná se o velmi **starý recept původem z Indie**. Tento postup používali i **naši předkové** především kvůli **dlouhé trvanlivosti**, což je jedna z hlavních výhod, které přepuštěné máslo má. Přepuštěním se z tuku odstraní bílkoviny a nečistoty a ghí tak nežlukne a dlouho vydrží. Připravte si pro domácí výrobu ghí [domácí máslo](#).

Další výhodou je, že lze přepuštěné máslo skvěle použít ke smažení, protože se až do 250 stupňů **nepřepaluje** jako některé jiné tuky. To je způsobeno absencí vody, o kterou během přepuštění máslo přijde.

Zdravotní výhody ghí podle [indické ajurvédy](#):

- **přepuštěné máslo podporuje trávení** a metabolismus
- zvyšuje imunitu a obranyschopnost organismu
- zlepšuje paměť
- **posiluje mozek**, nervovou soustavu a ledviny
- regeneruje pokožku

Údajně také ghí **snižuje hladinu cholesterolu**, i když jej také obsahuje. Nezanedbatelnou výhodou přepuštěného másla je, že jej na rozdíl od klasického másla **může konzumovat většina osob s intolerancí laktózy**, protože se laktóza stejně jako mléčná bílkovina z másla při přepuštění odstraní.

Domácí ghí - recept

1. Příprava domácího ghí je opravdu jednoduchá.
2. Důležitá informace je, že by **nemělo přijít do styku s plastem**, to platí pro přípravu, cezení i uchování.
3. Na přípravu tedy vybereme například nerezový hrnec.
4. Do hrnce dáme **kvalitní máslo** - pozor na různé napodobeniny míchané s rostlinnými tuky!
5. Máslo nejprve na střední teplotě rozpustíme, poté pokračujeme na slabo tak, aby jen **pobublávalo/praskalo**.
6. Průběžně přepuštěné máslo **promícháváme**, aby se nepřipálilo.
7. Pěnu, která se na povrchu vytváří, odebíráme lžící, dokud nám nezůstane v hrnci pouze **žluté máslo**, které nepění.
8. Tento proces nám zabere asi 15-20 minut podle množství másla.
9. Žluté máslo necháme lehce zchladnout a **přelijeme přes čistou utěrku**, kterou umístíme do sítka, do uzavíratelné nádoby.
10. Hotové ghí necháme vychladnout a uchováme **v uzavřené nádobě ve tmě a chladu**.
11. Přepuštěné máslo můžeme i zamrazit, ale svoji chuť si zachová asi jen 6 měsíců.

Domácí ghí - použití

- Domácí přepuštěné máslo je nejvhodnější na **tepelnou úpravu - především smažení**. Smažit na něm můžete řízky, ryby i palačinky. Skvělé je také v malém množství do restované zeleniny.
- Vyzkoušet můžete přepuštěné máslo také v receptech, ve kterých se běžně používá klasické máslo, například při **pečení sušenek**.
- Mnozí ghí doporučují i například k namazání na chleba pro jeho **jemnější chuť**.

Při používání ghí nezapomeňte, že je to stále živočišný tuk a jako takový je zdrojem cholesterolu a nasycených mastných kyselin, proto i zde platí „**všeho s mírou**“. Nemělo by se tedy jednat o jediný tuk, který budete používat a doporučuje se ho prostrídat s rostlinnými tuky.

SERIÁL - Přečtěte si také, jak vyrobit další domácí mléčné výrobky

- [Domácí máslo](#)
- [Domácí mascarpone](#)

- [Domáci jogurty](#)
- [Domáci lučina](#)
- [Domáci tavený sýr](#)
- [Domáci řecký jogurt](#)
- [Domáci balkánský sýr](#)
- [Domáci mozzarella](#)
- [Domáci creme fraiche \(krém freš\)](#)
- [Domáci bylinkové máslo](#)
- [Domáci pribináček](#)
- [Domáci kefír z tibetské houby](#)
- [Domáci indický sýr panýr](#)
- [Domáci kefír](#)
- [Domáci korbáčky](#)
- [Domáci sýr z tvarohu](#)
- [Domáci mléčná rýže](#)
- [Domáci tvaroh](#)
- [Domáci nakládané sýry](#)
- [Domáci přepuštěné máslo ghí](#)
- [Domáci termix](#)
- [Domáci kondenzované mléko](#)
- [Domáci sýr eidam](#)