# 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 prostřídat s rostlinnými tuky.*

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

- Domácí máslo
- Domácí mascarpone

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