



LÉČIVÉ POTRAVINY 17. 07. 2018

Využití jogurtu v kuchyni

Jogurt použijeme do buchet, koláčů, bublanin, bábovek, nejrůznějších moučníků a dortů. Je často spjatý hlavně se sladkými recepty. Ale využijeme ho i...

Jogurt dokáže v kuchyni opravdové divy. Hodí se ke **slaným i sladkým pokrmům, masům, těstovinám, omáčkám nebo moučníkům**. Receptů najdeme mnoho. Mezi nimi třeba i netradiční jídla jako **jogurtový chléb** anebo dokonce **jogurtové řízky**.

Sladké i slané recepty

Jogurt použijeme do buchet, koláčů, bublanin, bábovek, nejrůznějších moučníků a dortů. Je často spjatý hlavně se sladkými recepty. Ale využijeme ho i při přípravě slaných pokrmů: můžeme do něj **naložit maso, zapéct s ním brambory, přidat ho do salátů** anebo použít jako **základ dipů a dresingů**. Dokonce ho můžeme přidat i do omáček. V létě nás osvěží v koktejlech.

Nahradte tuk při pečení jogurtem

- Pokud máme v receptu použít **olej**, polovinu z jeho množství můžeme nahradit jogurtem, ale v tříčtvrtečním poměru. Pokud jsme tedy například měli použít **100 ml oleje**, použijeme **50 ml oleje a 75 g jogurtu**.
- Když nahrazujeme **máslo** jogurtem, z celkového množství másla, které jsme měli přidat, dáme pouze polovinu. Zbytek nahradíme jogurtem, ale použijeme ho o polovinu méně. To znamená, že pokud jsme měli použít **200 g másla**, do receptu dáme **100 g másla a 50 g jogurtu**.