

Recepty



Jíška do polévky

Ingredience

máslo: 1 PL

hladká mouka: 30 g

voda nebo vývar na rozmíchání

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Nedietní mňamka

Rozehřejeme si pánev s tukem. Pokud se to hodí, můžeme přidat nejemno nasekanou cibulku a zpěnit ji. Není to však vhodné do všech typů polévek a...

Jíška do polévky - recept

Rozehřejeme si pánev s tukem. Pokud se to hodí, můžeme přidat nejemno nasekanou cibulku a zpěnit ji. Není to však vhodné do všech typů polévek a omáček. Ve chvíli, kdy omastek pění, začínáme přidávat mouku a stále mícháme, aby nedošlo k připálení jíšky, nebo aby se nám neopražila moc rychle. Jíšku nikdy nesmíme pražit až do ztmavnutí! Stala by se tak hořkou a nepoživatelnou. Nyní jíšku zředíme buď vlažnou nebo studenou vodou, nebo zeleninovým vývarem a necháváme vařit zhruba 5-10 minut, aby všechny látky se škrobnatým charakterem změkly a lépe se trávil. Pozor ale na to, abychom jíšku nezalili horkou vodou. Utvořily by se v ní potom hrubky a nebyla by hladká.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí