

Co możesz przyrządzić z jarmużu?



Opis wskazówki

Jarmuż możesz jeść na wiele różnych sposobów.

Wszystko zależy od Twojego kulinarnego gustu, a także ilości czasu, jakim dysponujesz. Dania z jarmużu może nie wyglądają zbyt zachęcająco, ale kulinarna inwestycja na pewno pomoże Ci wyczarować z nich prawdziwe cudeńka.

Gotowanie - zobacz przepisy.

Dania z jarmużu

Jarmuż blanszowany – wystarczy tylko, że sparzysz jarmuż wodą i podasz razem z innymi warzywami z wody lub samodzielnie. Jarmuż możesz z powodzeniem podsmażyć z niewielką ilością masła. Powstanie aromatyczne danie o łatwej do strawienia konsystencji.

Możesz dodać go do sosu pesto, który przygotowujesz do pizzy lub makaronu.

Jarmuż świetnie sprawdzi się, jako składnik sałatki.

Purre doskonale sprawdza się w wersji z jarmużem. Powstaje prawdziwa bomba antyoksydacyjna, gdyż ziemniaki są w naszej diecie jednym z najważniejszych źródeł witaminy C.

Przepisy - przejdź do strony głównej Akademii Smaku.

Jak wszystko, tak i jarmuż ma swoje wady. Zawiera on szczawiany, dlatego nie powinien być spożywany w nadmiernych ilościach przez osoby, które cierpią na kamicę szczawianową.

Akademia Smaku - przejdź do strony głównej i wyszukaj przepisy.