

Co dodać do potrawy, aby działała rozgrzewająco?



Opis wskazówki

Poznaj najlepsze, rozgrzewające składniki!

Odpowiednią temperaturę ciała zapewnią rozgrzewające potrawy, które idealnie wpisują się w jesienne i zimowe menu. Mają doskonały wpływ na nasz organizm. Rozgrzewające pokarmy to takie, które podwyższają naszą wewnętrzną energię i pobudzają krążenie krwi.

Jak podkręcić temperaturę?

Sekretem rozgrzewających potraw są na pewno odpowiednio dobrane przyprawy. Dania są zazwyczaj mocno pikantne, ale pikantne w taki sposób, aby zjeść je ze smakiem. Polecam stosowanie takich przypraw jak:

Chili - zawiera kapsaicynę, związek chemiczny odpowiedzialny za jej legendarny ostry smak. Działa dobroczynnie na układ immunologiczny, oczyszcza drogi oddechowe i rozgrzewa. Pasuje do potraw kuchni meksykańskiej i azjatyckiej. Doskonale komponuje się z fasolą, soczewicą, mięsem, a także czekoladą.

Imbir - najczęściej dodawany do pierników, ciastek korzennych oraz wielu azjatyckich dań z warzyw. Używa się go w formie korzenia lub sproszkowanej. Popularnie stosowany także do marynat z dyni i ogórków, sosów, pasztetów oraz flaków. Działa bardzo rozgrzewająco.

Kurkuma - nadaje potrawom złoty kolor. Kojarzona jest głównie z kuchnią indyjską. Mielona kurkuma to doskonały dodatek do potraw duszonych, zup i ryżu.

Cynamon - idealny do ciast i słodkich dań z ryżu. Aromatyzuje się nim herbatę, wino, czy piwo. Tworzy świetne połączenie z owocami, a także mięsem.

Goździki - to doskonała przyprawa do kompotów, ciast, sosów, marynat oraz pieczeni. Dodawane do likierów, piwa i grzanego wina.

Kardamon - doskonale sprawdzi się jako dodatek do kompotów, zup, sosów, potraw z mięsa i ryb. Drobno zmielony kardamon urozmaica smak czarnej kawy.

Gałka muszkatołowa - stosowana najczęściej do pikantnych farszy, bigosu, gulaszu, sosu beszamelowego oraz zup. Dobrze komponuje się z szarlotką, pieczonymi jabłkami.

Wanilia - pobudza i rozgrzewa organizm. Dobrze łączy się z deserami, serami i kompotami.

Aniż - bardzo dobrze sprawdzi się do dziczyzny i sosów mięsnych. Często dodawany do ciast, wódek i likierów. Aniż stosuje się także do warzyw takich jak: czerwona kapusta, marchew czy buraki.

Już niewielka ilość tych dodatków może odmienić smak potrawy. Składniki mają niezwykłą, rozgrzewającą moc.