



Aby zelenina neztratila barvu

Ingredience:

Postup:

Vložte zeleninu do vroucí osolené vody, nepřiklápějte, aby se prchavé kyseliny mohly vypařovat a nezpůsobily zednění barvy. Vařte zeleninu maximálně dvě minuty a pak ihned prudce zchladte přendáním do nádoby s vodou a ledem. Tento postup se nazývá blanšírování a kromě barvy si zelenina díky tomuto postupu uchová i vitaminy.

