Vaříme bez tuku

Vloženo: 14.02.2016 Autor: Katka

Tuk ve většině případů nedělá našemu organismu dobře. Naštěstí existuje řada tepelných úprav, při kterých není použití tuku nutné, a pokud ano, pak jen nepatrné množství. Samozřejmě, že se nedá úplně vše připravit bez tuku. Ke smažení vždy vyberte olej, jenž snáší vysoké teploty, nemá tendenci se přepalovat a nebude tak uvolňovat škodliviny. Řada lidí používá ke smažení sádlo či přepuštěné máslo, avšak tento způsob nepatří zrovna mezi nejzdravější, zejména co se sádla týká. Pojďme se teď podívat, jak lze připravit pokrm zdravěji.

Grilování

Chutně a bez tuku lze připravit maso a hlavně ryby na grilu. Můžete si z alobalu vyrobit pekáček. Když nechcete, aby bylo rybí maso zcela suché, můžete ho natřít marinádou (smíchejte šťávu z citronu, omáčku teriyaki a sezamový olej), pak ho teprve položte na gril, který jste si mezitím rozpálili. Za pár minut máte hotovo.

Vařte v páře

Parní hrnce jsou moderní, a pokud chce někdo jíst opravdu zdravě, tak jsou pro něj ideální. Je to velmi rychlý způsob vaření a díky více patrům lze připravit vše najednou. Výhodou je, že se mezi sebou nemísí jednotlivé pachy potravin, můžete tak zároveň chystat zeleninu, maso, ryby, ovoce, knedlíky atd. Jídlo bude dietní, snadno stravitelné, bohaté na minerály a vitaminy.

Pečení v sáčku

V obchodech lze zakoupit speciální sáčky s uzávěrem, určené pro pečení v troubě. Ryby, zelenina a mas se do nich uzavřou spolu s kořením a dají se péct, v sáčku se pečou ve své vlastní šťávě a jsou tak díky tomu úžasně šťavnaté. Hlavně nesmíte zapomenout sáček na pár místech propíchnout (najdete to i v návodu, který je přiložen u sáčků).

Wok pánev

Tato hluboká pánev, jejímž domovem je Čína, je charakteristická svou rychlou přípravou, na kterou stačí zcela zanedbatelné množství tuku. Jídlo se nepřipaluje a díky rychlé přípravě si maso i zelenina uchová své důležité látky a šťavnatost.

Zdroj obrázků: pixabay.com