Saturejka

Kategorie: Kořenící směsi

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

Je silně aromatická bylina - původem ze Středomoří a Malé Asie. Jako koření se užívá čerstvá i sušená nať sklízená v době květu. Obsahuje třísloviny a silici s antiseptickými účinky - užívá se při konzervování zeleniny a mas. Povzbuzuje chuť k jídlu, upra
vuje nadýmání - zabraňuje tvorbě plynů, má protiprůjmové účinky. Posiluje činnost žaludku, působí protizánětlivě a je dobrým prostředkem proti hlístům.

Postup

Čerstvá se přidává do salátů, polévek, k nakládání zeleniny a hub, do vaječných, sýrových a luštěninových pokrmů. Sušená je vhodná do polévek, k rybám, při pečení drůbeže, k masům telecímu, mletému, zvěřině i houbovým jídlům.