Co vždy musíte přidat do míchaných vajec, ale Češi to vůbec neví

aazdravi.cz/co-vzdy-musite-pridat-do-michanych-vajec-ale-cesi-to-vubec-nevi

Všechny příspěvky autora Anna Štěpánková

22. 12. 2022

Míchaná vejce patří k nejoblíbenějším snídaňovým jídlům po celém světě, Českou republiku nevyjímaje. Kromě toho, že skvěle chutnají, mají ještě výbornou výživovou hodnotu a zasytí vás klidně na půl dne. Lidé přitom o sobě rádi tvrdí, že dělají ta nejlepší míchaná vajíčka, avšak pravdou je to jen zřídkakdy. Opravdu dobře je totiž umí jen málo z nich.

Nic neuspěchejte

Každý dobře ví, jak obrovský rozdíl je mezi dobrými a nepovedenými míchanými vejci. Zatímco ta první jsou příjemně vláčná, jemná a lahodná, ta druhá sotva dokážete polknout a nechce se vám je moc jíst.

Bohužel, v našich luzích a hájích platí spíše to, že se vejce nadměrně vysuší. Co kdyby náhodou byla příliš vodnatá a syrová, to se přeci nesluší. V obavách tak lidé udělají častou chybu. Správná míchaná vejce mají být tekutější konzistence a také krémovější.

Vajíčka byste vždy měli připravovat pouze na mírném ohni. Nesnažte se nic uspěchat, protože se to jednoduše nevyplatí. Výsledek pak nebude dobrý. Nezapomínejte ani na správný výběr tuku, kdy tím nejlepším je máslo. Vejce je, jak už jejich název napovídá, nutné neustále míchat. Jen tímto způsobem totiž zajistíte tu správnou konzistenci.

Foto: Shutterstock

Ať jsou opravdu jemná

Pokud máte více zkušeností, nebojte se připravit míchaná vejce na vodní lázni. Zabere to sice více času, avšak budete mít větší jistotu, že se vám jídlo nevysuší.

Kuchyně se celosvětově vyvíjí, a tak nemusíte připravovat vajíčka stejným způsobem jako vaše babičky před desítkami let. Svým způsobem by to byla chyba. Naopak se vyplatí přidat nějakou tu

ingredienci navíc. Dnes například frčí majonéza, která udělá míchaná vejce krásně vláčná a chutná. V Česku se to ale takřka nepraktikuje.

Do míchaných vajec stačí přidat jednu lžíci majonézy, v žádném případě to s ní nepřehánějte. Jídlo ale můžete osvěžit i jinak, třeba přidáním chilli nebo strouhaného sýra.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít