

# Maso dokážu ohřát tak, že je i po pár dnech krásně šťavnaté. Pánev ani mikrovlnku nepotřebuji

[aazdravi.cz/maso-dokazu-ohrat-tak-ze-je-i-po-par-dnech-krasne-stavnate-panev-ani-mikrovlнку-nepotrebuji](https://aazdravi.cz/maso-dokazu-ohrat-tak-ze-je-i-po-par-dnech-krasne-stavnate-panev-ani-mikrovlнку-nepotrebuji)

Všechny příspěvky autora Hana Bordovská

4. 3. 2023



Čerstvě připravené maso chutná výborně, každý se po něm může utlouct, ale když schováte zbytky na další den, bojujete s tím, jak maso ohřát tak, aby si zachovalo chuť a šťavnatost. To už ode dneška řešit nemusíte, poradíme vám, jak na to.

## Jedině trouba

Maso ohřáté na pánvi nebo v mikrovlnce bude pravděpodobně vysušené nebo naopak rozměklé, proto je trouba tím nejlepším řešením. Nastavte troubu na 120 °C a maso umístěte na mřížku případně na plech vyložený pečicím papírem. Takový steak můžete ponechat odkrytý, ke kuřecímu masu přidejte trochu oleje nebo másla, a navíc jej zakryjte alobalem. Pro ideální ohřátí a propečení ponechte v troubě 10-30 minut, přičemž maso raději pravidelně kontrolujte. Doba přípravy se může lišit v závislosti na typu a tloušťce masa.

## **Další tipy pro využití ohřevu v troubě**

---

V troubě kromě masa ohřejete také pizzu. Prostě ji jen položte na plech vyložený pečicím papírem a pečte v troubě nastavené na 180 °C 3-5 minut nebo dokud sýr nezačne bublat. Pokud jsou kůrky pizzy už tak dost tmavé, zabalte je to alobalu.

Podobně můžete ohřát také opečenou zeleninu. Rozložte ji na plech, pokapejte olivovým olejem a pečte 4-5 minut při teplotě 230 °C.

Také ryba chutná nejlépe ohřátá z trouby. Zabalte ji do alobalu a položte na plech. Pečte 15-20 minut při 120 °C.



*Foto: Shutterstock*

## **Obecná pravidla pro nakládání se zbytky jídla**

---

Jídlo, které vám zbyde, co nejrychleji zchladte, ideálně do 2 hodin, uložte do lednice a následně spotřebujte do 3-4 dní.

Zbytky, které uschováte do mrazáku, v něm vydrží 3-4 měsíce. Poté sice stále ještě budou požitelné, ale jejich chuť a konzistence už nemusí být tak přitažlivá.

Pokud plánujete konzumovat zmražené zbytky, nejprve je řádně rozmrazte, tedy vložte do lednice.

Zbytky jídla ohřívejte už pouze jednou a na dostatečně vysokou teplotu.

*Foto: Shutterstock*

Nenechte si ujít