

Doslova blesková jíška, jak ji umí jen Američané. Jinou už dělat nebudete

aazdravi.cz/doslova-bleskova-jiska-jak-ji-umi-jen-americane-jinou-uz-delat-nebudete

Všechny příspěvky autora Kristýna Lorencová

4. 1. 2023



Už nemusíme nutně zahušťovat pokrmy jíškou, protože existuje řada ověřených alternativ. Můžeme zkusit použít kuzu, hračku, pohankovou kaši nebo třeba zátřepku pro zahuštění pokrmů. Tyto přírodní alternativy jsou zdravější a často také chutnější než jíška. Pokud vám ale jde především o rychlou přípravu pokrmu, je skvělou možností americká jíška.

Jak připravit americkou jíšku?

Postup je jednoduchý. Do misky si nalijte požadované množství chladné vody. Množství závisí na tom, kolik jíšky potřebujete, a jak hustou potřebujete omáčku nebo polévku mít. Přidejte požadované množství mouky do vody a míchejte, dokud se úplně nerozpustí. Americká jíška je velmi snadno dostupná a levná, ale někteří lidé mohou mít problémy s jejím trávením, mělo by se sní tedy zacházet opatrně.

Klasická jíška

Česká jíška se obvykle připravuje z mouky a másla. V takovém případě se používá stejné množství obou surovin. V některých zahraničních receptech se ale uvádí více másla, díky tomu se dá dosáhnout tekutější konzistence. Pak se jíška se snadněji smaží a při míchání se tvoří méně hrudek než u hustší jíšky. Jíšku lze také připravit s olejem nebo přepuštěným máslem, ale existuje i varianta bez tuku.



Foto: Shutterstock

Jde o to i zdravě

Pokud hledáte zdravější alternativu k zahušťovadlům, můžete zkusit použít zeleninu. Vařené brambory jsou obvykle vhodným zahušťovadlem v polévkách. Zeleninou ale skvěle zahustíte i různé typy omáček. Stačí rozmixovat zeleninu, která je základem omáčky nebo polévky, a použít ji k zahuštění. Pokud si nepřejete mít krémovou omáčku, můžete rozmixovat jen část zeleniny a nechat

zbytek v celých kusech, aby dodali omáčce nebo polévce texturu. Zelenina je zdravá a chutná alternativa k jíškám a dalším zahušťovadlům. Do guláše se zase skvěle hodí dušení cibule.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít