

Japonci loupou brambory zásadně bez nože. Stačí 2 minuty a mají celý hrnec oloupaných brambor, jde to doslova samo

aazdravi.cz/japonci-loupou-brambory-zasadne-bez-noze-staci-2-minuty-a-maji-cely-hrnec-oloupanych-brambor-jde-to-doslova-samo

Všechny příspěvky autora Kristýna Lorencová

14. 1. 2023



Vaření brambor ve slupce uchová větší množství vitamínů a minerálů, než když se vaří oloupané. Avšak, sloupání horkých brambor může být obtížné. Pokud ale chcete vědět jednoduchý způsob, jak je sloupnout rychle a bez spálení rukou, máme pro vás trik.

Zdroj draslíku

Brambory pocházejí z Jižní Ameriky a jsou cenným zdrojem draslíku, který pomáhá udržovat normální krevní tlak. Kromě toho obsahují železo, fosfor, zinek, vitamíny skupiny B a vlákninu. Brambory také obsahují vitamín C, který pomohl při prevenci kurdějí u námořníků.

Brambory vařené ve slupce jsou zdravé

Bohužel, brambory jsou v syrovém stavu jedovaté, a tak je musíme tepelně upravit, což znamená ztrátu prospěšných látek. Největší ztrátu těchto látek způsobí loupaní a krájení brambor. Na druhou stranu, vaření brambor celých ve slupce pomáhá udržet v nich více vitamínů a minerálů.

U mladých brambor je možné i bez obav konzumovat slupku, protože obsahuje více minerálů a vlákniny než celá oloupaná brambora! Avšak, slupku byste neměli jíst, pokud má nazelenalou barvu, což by mohlo svědčit o vysokém množství toxického solaninu.



Foto: Shutterstock

Co budete potřebovat?

Pro jednoduché oloupaní brambor budete potřebovat hrnec, ostrý nůž a samozřejmě brambory. Metoda není složitá, ale je důležité dávat si pozor při používání nože, abyste se nezranili. Stačí malá nepozornost a snadno se můžete říznout.

Jak oloupat brambory snadno a rychle

Pokud se rozhodnete brambory vařené oloupat, zkuste následující trik: před vařením brambory po celém obvodu kolem dokola nařízněte ostrým nožem. Následně je vložte do vařící vody a vařte doměkka. Poté vodu slijte a brambory nechte krátce zchladit v jiném hrnci se studenou vodou. Poté každou bramboru vezměte do ruky a slupku stáhněte prsty směrem od řezu ke špičce. Tímto způsobem by se měla dát slupka snadno odstranit.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít