

# Máte rádi míchaná vejce? Slavná kuchařka řekla, na co nikdy nesmíte zapomenout

---

 [aazdravi.cz/mate-radi-michana-vejce-slavna-kucharka-rekla-na-co-nikdy-nesmite-zapomenout](https://aazdravi.cz/mate-radi-michana-vejce-slavna-kucharka-rekla-na-co-nikdy-nesmite-zapomenout)

Všechny příspěvky autora Hana Bordovská

15. 5. 2023

Míchaná vejce jsou na západě oblíbenou snídaní, v Čechách oblíbenou večeří. I totální kulinářský analfabet je umí připravit. Pokud ale míříte výš a rádi byste si dopřáli co nejmúrmánštějšího požitek, inspirujte se tímto receptem.

## Jsou vejce zdravá?

---

Pro vejce, ostatně jako asi pro všechno, platí moudrá lidová rčení „Všeho s mírou.“ a „Nic se nemá přehánět.“ Ani neuvažujete nad jejich vypuštěním z jídelníčku. Jsou totiž bohatým zdrojem bílkovin, minerálů a vitamínů. Posilují svaly i imunitní systém, vyrábí energii, prospívají mozku, snižují riziko srdečních onemocnění, přispívají k hladkému průběhu těhotenství, pomáhají očím, pokožce, a dokonce se nám s vejci mnohem snadněji hubne.

Tak. A teď, když jste dostali na vajíčka chuť, pojdte si je připravit podle toho nejlepšího receptu.

## Nezapomeňte na smetanu

---

Na dokonalou vaječinu si potřebujete nachystat následující suroviny.

- 2 vejce
- 6 lžiček smetany nebo plnotučného mléka
- špetka soli
- trochu másla



*Foto: Shutterstock*

## **Co a jak krok za krokem**

---

1. Jemně prošleháme dvě vejíčka, 6 lžiček smetany nebo mléka a špetku soli. Šleháme tak dlouho, dokud nedosáhneme jednotné konzistence.
2. Rozehřejeme nepřilnavou pánev a necháme na ní rozpustit trošku másla. Ale pozor, nikdy nenecháme máslo zhnědnout, obarvilo by vejce.
3. Rozšlehaná vejce nalijeme na pánev a zhruba 20 vteřin **NEMÍCHÁME!** Teprve po uplynutí této doby se chopíme vařečky a jemně celou směs obrátíme směrem od dna pánve. Necháme 10 vteřin odpočívat a znovu obrátíme.
4. Tímto stylem postupujeme, dokud vejce nemají dokonalou konzistenci – tedy měkkou, místy ještě tekutou.
5. Pánev s hotovými vejci odstavíme z horké plotýnky, a necháme chvíli „dojít“.
6. Naposledy zamícháme a ihned, ještě teplé, servírujeme.

## **Zdravý tip**

---

Pokud míchaná vejce milujete, ale přesto máte výčitky, vyzkoušejte o něco zdravější verzi. Máslo nahradte zeleninovým olejem a do celé směsi přidejte ještě cibuli, česnek, hrášek, kukuřici a bylinky.

*Foto: Shutterstock, zdroj: [bbcgoodfood.com](http://bbcgoodfood.com), [medicalnewstoday.com](http://medicalnewstoday.com)*