

# Vejce patří zásadně nalít do cedníku. Výsledek je úžasný, vymysleli to až na Ukrajině

---

 [aazdravi.cz/vejce-patri-zasadne-nalit-do-cedniku-vysledek-je-uzasny-vymysleli-to-az-na-ukrajine](https://aazdravi.cz/vejce-patri-zasadne-nalit-do-cedniku-vysledek-je-uzasny-vymysleli-to-az-na-ukrajine)

Všechny příspěvky autora Kristýna Lorencová

22. 1. 2024

Víte, že existuje inovativní metoda vaření vajec, která pochází z Východního Německa? Tento jednoduchý trik s použitím cedníku vám umožní připravit vajíčka na oko s dokonale křupavými okraji a měkkým žloutkem.

## Jak na to

---

Nejprve si připravte cedník a pánev. Vajíčko rozklepňte do cedníku a nechte bílek okapat. Poté bílek s žloutkem opatrně přesuňte na rozpálenou pánev. Vaření pomocí cedníku zajišťuje rovnoměrné rozložení tepla a minimalizuje množství použitého oleje. Díky cedníku dochází k rovnoměrnému rozložení bílku a jeho rychlejšímu ztuhnutí, zatímco žloutek zůstává krémově měkký.

## Variace chutí: Koření a bylinky

---

Vyzkoušejte přidat různé bylinky a koření, jako je čerstvý tymián, paprika nebo dokonce malá špetka chilli pro pikantnější chuť.

## Zdraví a dieta: Méně oleje, více chuti

---

Tento způsob vaření je ideální pro ty, kteří sledují příjem tuků. Cedník pomáhá redukovat množství použitého oleje, aniž byste museli obětovat chuť a texturu vajec.

## Zkuste to doma

---

Tato metoda je jednoduchá a efektivní, a je skvělým způsobem, jak přinést do vaší kuchyně něco nového a kreativního. Nebojte se experimentovat a objevovat nové možnosti v kulinářském světě.



*Foto: Shutterstock*

## **Vajíčka jinde ve světě**

---

Zatímco v České republice preferujeme klasická smažená vejce, ve Francii se těší oblibě omelety a ve Španělsku tortilly. Každá země má svůj unikátní přístup a techniky, které odrážejí lokální chuťové preference a kulinární tradice.

## **Udržitelnost a inovace v moderním vaření**

---

V současnosti se stále více lidí zaměřuje na udržitelnost a ekologické aspekty vaření. Od používání energeticky účinných spotřebičů až po výběr lokálně produkovaných potravin – tyto trendy mají významný dopad na naše kuchyňské návyky. Vaření vajec cedníkem je příkladem, jak můžeme být kreativní a zároveň myslet na životní prostředí, neboť tato technika vyžaduje méně oleje a energie.

*Foto: Shutterstock*

