



Uzgojba masline na Mediteranu



MASLINOVO ULJE i mediteranska kuhinja

Kamen temeljac mediteranske kuhinje je bio i još uvek je maslinovo ulje, čije prisustvo je dominantno u ishrani ljudi. Ulje se troši u svakodnevnoj ishrani i sirovo ili kuvano na različite načine i različite kulinarske tehnike (roštilj, šporet, tiganj). Dobro ulje u kombinaciji sa kuhanjem na ispravan način, omogućavaju da sve namirnice dobiju na kvalitetu. Tradicija kuhanja mediteranskih jela sa maslinovim uljem je veoma duga, a mediteranska kuhinja se smatra jednom od najzdravijih načina ishrane i tradicije pripremanja hrane.



Sirovo



Način pripreme: Salata je vrlo jednostavna. Sve sastojke svega miješate u posudu i posipate začinskim uljem.



U rerni



Način pripreme: Ribu miješate sa začinskim uljem i posipate na gril. Kada je riba gotova, posipate jo još jednom začinskim uljem.





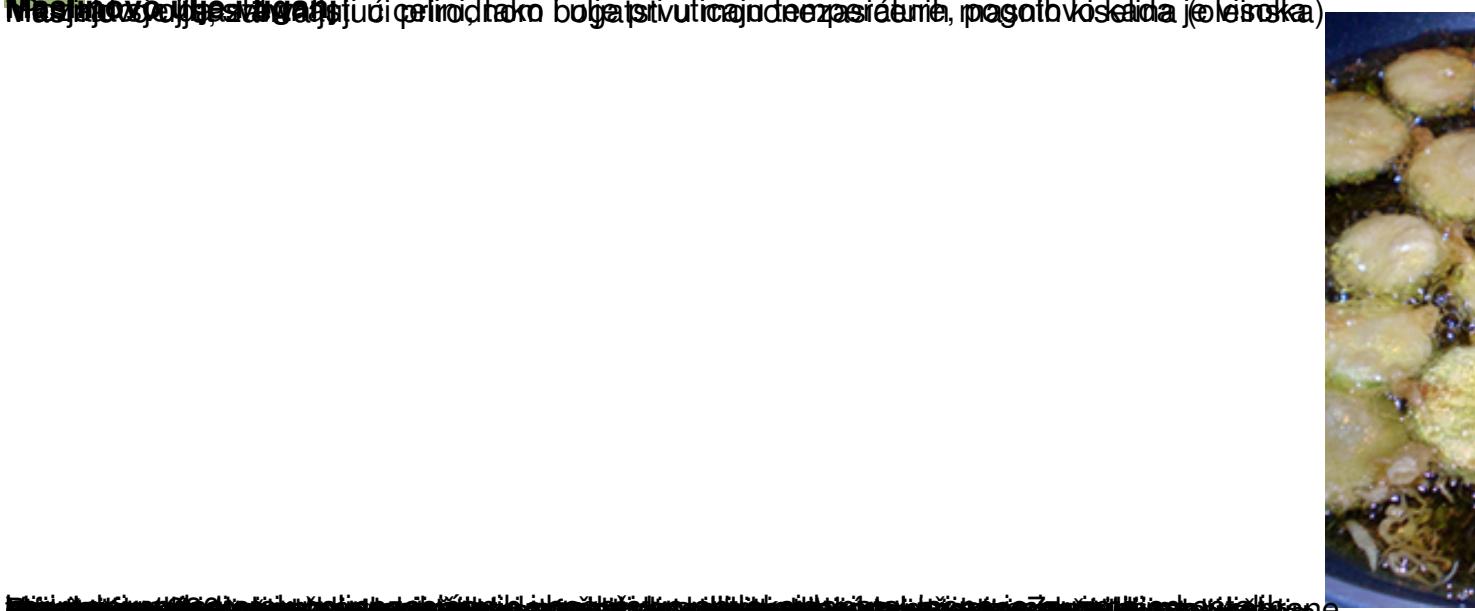
Uz ovaj recept, možete učiniti i slatko i kiselo, ali i slatko-kiselo jelo.

U loncu:



U posudu sjećajte se da je u vremenu pripreme, kuhinjski sastojci mogu biti učinjeni sasvim drugačiji.

Maslinovo ulje (maslinovo ulje je jedno od najboljih sastojaka za zagrijavanje, pogotovito kada je letošnja)





Začniš s marmelado, ki je vseeno dobro, vendar ne gre za vse. Če želiš, da bo tvoje jed zanimivo, pa je boljša ideja, da pridobiš nekaj sladkorja in ga dodali na koncu priprave.



ZAČNIŠ MAGIČNO VOLITI HRANU! ČE VREDNUJES MRGSTEV, LALI, ALI (če niste že vrednili), ne vrednujte, ker je vredna!



Prv (tk)