

## Jak správně a zdravě používat koření

<https://www.chillikuchyne.cz/jak-spravne-zdrave-pouzivat-koreni/>



Stejně jako čerstvé bylinky, i čerstvé chilli koření má své neodolatelné kouzlo. Ať již používáte doma vypěstované nebo koupené čerstvé chilli papričky, měli byste myslet na to, jaké používáte při přípravě **nádobí**.

Dřevěná prkénka mají své nesporné výhody - vypadají tradičně, jsou odolná. V čerstvých chilli papričkách se však kromě oblíbené chuti skrývá také **šťáva plná stopových prvků**, která se do dřeva snadno vpije a ochudí vás tak o cenné látky. Zkuste příště chilli papričku nakrájet na prkénku plastovém či silikonovém.

Čerstvé bylinky je vhodné již nevařit. Aby si zachovaly svou sílu a chuť, pouze jimi hotový pokrm dochutíte těsně před podáváním. Velice elegantně vypadá také **talíř ozdobený čerstvě nasekanou chilli papričkou** či bylinkami. Pokud rádi používáte sušené bylinky i chilli, dopřejte jim naopak 5 minut varu.

Chilli Kuchyně s.r.o.

<http://www.chillikuchyne.cz>