



Jak używać soli w kuchni .

Mięso będzie zdrowsze , jeśli posolisz je na 10 minut przed końcem przyrządzenia . Ryby należy solić na początku ,zaś grzyby po ugotowaniu bądź smażeniu . Jeśli mięso lub ryby doprawisz ziołami , użycie soli może nie być już konieczne .

