



Tekst i zdjęcie: **KutakNaOtro** - Złoty Szef Kuchni
(4246)

Masło ghee

Bardzo zdrowy tłuszcz, polecam wszystkim dla
lepszego zdrowia

Czas przygotowania: ponad godzinę

Stopień trudności: Średnie

Sposób przygotowania: gotowane

☒ idealne dla dzieci

☒ dla alergików

Składniki:

- masło, 80 dag

Sposób przygotowania:

Do zrobienia masła Ghee potrzebne jest 2 do 4 kostek masła świeżego (nie solonego) z kwaśnej śmietany może być dobrej klasy masło extra. Masło pokroić w drobniutkie kawałeczki włożyć do garnka. Następnie zalać je zimną wodą i odcedzić, powtarzać tę czynność, aż odlewana woda będzie czysta i tym samym wypłukane dostaną resztki mleka (śmietany). Następnie topić masło na bardzo małym ogniu od 1 do 4 godzin (nie przerażcie się - naprawdę warto!). 1 godzina topienia to absolutne minimum (wychodzi 2,5 - 3 godz.) Dlatego trzeba sobie zarezerwować sobotę lub wieczór :) W trakcie topienia masła musi w 100% odparować woda, która się w nim znajduje. Czy woda odparowała w 100% i masło jest gotowe sprawdzamy w następujący sposób: do masła dajemy 1 kroplę wody jeśli usłyszymy taki sam dźwięk jak byśmy wiali 1 kroplę wody na rozgrzany blat kuchni to masło jest gotowe i dłużej nie trzeba go już topić. Po prostu jak masło jest gotowe przestaje szumieć. Dalej przygotowujemy wyparzony słoik lub naczynie kamienne i przecedzamy masło przez ściereczkę lnianą lub bawełnianą (albo przez papierowy filtr do kawy), zakręcamy pokrywką. Masło ma bardzo duży okres przydatności do spożycia. Nie trzymamy go w lodówce! Tylko w ciemnym naczyniu, zakręcone lub przykryte (żeby się nie utleniało) do codziennego użycia przekładamy masło do małego pojemnika, bo często zapominamy zakrywać. Tak przyrządzone masło ghee używamy do duszenia warzyw, pieczenia, jako dodatek smakowy do potraw, można na nim ugotować zupę warzywną, do kanapek (daje niesamowity smak). Przepis na to masło podany przez dr Z.Kubata i wzięty z www.klinika-zdrowia.com

