

SVEIKATAI PALANKESNIS KEPIMAS KEPSNINĖJE

Šiltasis sezonas atėjo, o tai reiškia dažną laiko praleidimą lauke mėgaujantis skaniu maistu. Vasaros metu kepami patiekalai gali būti ne tik skanūs, bet ir sveikatai palankūs, jei pasirenkame tinkamus ingredientus ir tinkamą ruošimo būdą.

1

Kepimui rinkitės šviežių ir liesesnę mėsą, kurioje yra mažiau sočiųjų riebalų, pavyzdžiui, liesos jautienos ir kiaulienos gabaliukus, paukštieną be odos. Svarbu nepamiršti, kad galima ant grotelių kepti tofu ar pupelių pagrindu pagamintus paplotėlius kaip vegetarišką ir veganišką alternatyvą.

2

Mėsą kepimui marinuokite namuose. Taip išvengsite persūdymo ir maisto priedų. Tačiau, jeigu pasirenkate pirkti mėsą, kuri jau yra paruošta kepimui, svarbu įsitikinti, kad ji tinkama būtent kepti ant grotelių. Rinkitės aukščiausios rūšies produktus, kurie turi trumpesnę sudedamųjų dalių sąrašą ir kuo mažiau druskos bei riebalų.

3

Neapdeginkite mėsos. Kepant mėsą labai aukštoje temperatūroje ant atviros liepsnos ilgesnį laiką, gali susidaryti kancerogeninių medžiagų.

4

Prie liesesnės mėsos, žuvies ar kito baltymų šaltinio išsikepkite ant grotelių daržovių. Daržovės, tokias kaip raudonosios paprikos, kukurūzų burbulės, baklažanai, vasariniai moliūgai, saldžiosios bulvės, vyšniniai pomidorai, grybai ar svogūnai, aptepkite alyvuogių ar kitu augalinės kilmės aliejumi ir pagardinę žolelėmis apkepkite ant grotelių.

5

Viską patiekite su sezoninėmis šviežių daržovių salotomis. Gardinkite jas augaliniu aliejumi, citrinų sultimis, prieskoninėmis žolelėmis.

6

Suverkite vaisių vėrinukus iš ananasų, persikų skiltelių ar kitų vaisių ir pakepkite. Patiekite vaisius su natūraliu jogurtu kaip maistingą desertą.

