

Bryndza - probiotická bomba

03.05.2018 *Strava a recepty*



Ovčia bryndza - výrobok z čerstvého ovčieho syra bez chemických konzervantov.

Gram bryndze obsahuje asi jednu miliardu telu prospešných mikroorganizmov z viac ako dvadsiatich druhov.

Naproti tomu probiotický jogurt či nápoj obsahuje jeden - dva druhy živých mliečnych baktérií.

Všetky skvelé vlastnosti a zdravotné účinky má najmä tradičná bryndza vyrobená zo surového, nepasterizovaného mlieka.

Pasterizácia - čiže tepelné spracovanie ovčieho mlieka bryndzu do veľkej miery znehodnotí a urobí z nej obyčajný syr bez opisovaných liečivých vlastností.

Ak máte možnosť zaobstarat si čerstvý ovčí syr, vyrobte si túto superpotravinu doma.

Ako na to. Recept.

Hrudku ovčieho syra necháme dozrieť pri izbovej teplote 4 až 6 dní.



Či je syr správne vyzretý zistíme prekrojením.

Ak sú už v ňom diery je pripravený na ďalšie spracovanie.

Toto je asi najkritickejšia fáza celej výroby, ak syr spracúvame zavčasu bryndza je horká.

Ak neskoro oschne nám povrch, prípadne môže splesnieť.

Počas celej doby zretia syra ho nezabudnite dvakrát denne (ráno a večer) otočiť a umyť čistou vodou.

Syr najlepšie dozrieva v drevenej nádobe prikrytý vlhkou utierkou.

Ale celkom dobre sa mu darí aj v keramickej či sklenenej mise.



Vyzretý syr nakrájame na pásy, tak aby vošli do mlynčeka.



Syr zomelieme na mlynčeku, alebo ho môžete nastrúhať aj na mixéri.



Pomletý syr ochutíme soľou, jedna zarovnaná lyžica na kilo syra.



Teraz príde tá ťažšia časť.

Syr poriadne ručne miesime, až kým sa prestane lepiť na steny nádoby.



Potom bryndzu naporciujeme a skladujeme v mrazničke.

Je výborná s pečenými zemiakmi či špenátovými haluškami, mne najviac chutí len tak, zo zeleninou.



Dobrú chuť.

Ak sa Vám článok páčil, zdieľajte ho s priateľmi. 👍



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa - špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.