Znáte yzop?



Yzop lékařský

Yzop pochází z okolí Středozemního moře. Zahraniční kuchyně toto koření a léčivku používají častěji, u nás je použití zřídkavé a to jak v čerstvém nebo sušeném stavu. Yzopem se koření a ochucují hlavně bramborová jídla, pokrmy zeleninové (například celerové či petrželové), masové a rybí saláty. Vynikající je i nakládání masa. Jeho **éterické oleje používá konzervárenský a likérnický průmysl**.

Proč je yzop zdravý?

Yzop lékařský **zmírňuje kašel, zvyšuje krevní tlak, odstraňuje astmaticko – katarové záležitosti, uvolňuje nadýmání střev, posiluje žaludek a snižuje pocení**.

Náš tip: Zeleninový salát s yzopem

300 g mrkve, 1 menší červená řepa, 2 kedlubny, 1 l masového vývaru, 4 lžíce olivového oleje, trochu vinného octa, hrst čerstvě natrhaného yzopu lékařského, sůl, 4 lžíce majonézy, 1 vařené vejce na ozdobu

Mrkev, řepu a kedluben nakrájíme na tenké plátky a v masovém vývaru uvaříme doměkka. Uvařené přecedíme a po vychladnutí přidáme olivový olej, vinný ocet (podle chuti) a osolíme. Dále přidáme pokrájený yzop lékařský a promícháme s majonézou. Necháme proležet asi 2 hodiny v ledničce. Při servírování ho ozdobíme na kolečka pokrájeným na tvrdo uvařeným vejcem. Podáváme s čerstvým pečivem.