

Inlocuitorul meu de "Vegeta"

TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Tin minte si acum ca, atunci cand eram mica, obisnuiam sa ma furisez in camera si sa iau borcanul cu vegeta si sa aleg bucatelele de morcov deshidratat si sa le mananc; efectiv adoram acel gust (*mdaaa..poate era acel monoglutamat!*! :)))

Timpul a trecut si m-am "lepadat" de vegeta! (*desi si legumele deshidratate pot fi o varianta grozava*).

Ce folosesc acum, in mancare pentru a-i da "gustul" este o combinatie de 13 condimente, care sunt mega versatile si cu numeroase beneficii!

Aceasta descoperire, informatie pretioasa mi-a fost data de [Ioan](#) si a lui carte "Condimente"; fapt pentru care sunt foarte recunoscatoare si te indemn sa cauti cartile sale si sa te bucuri de aceste informatii vitale!

Asadar, macin, cantitati egale, pe care le amestec, din urmatoarele condimente:

- dafin
- coriandru
- rozmarin
- piper
- chili
- oregano
- busuioc
- cimbru
- maghiran
- seminte de marar
- tarhon
- salvie

Se poate sa nu iti placa vr-unul din condimentele astea, inteleg, nici mie nu imi place rozmarinul, inasa, in combinatia asta, cu atatea gusturi intense, cum se combina ele, nu prea ai cum sa mai simti un gust predominant.

Este foarte simplu, cu imense beneficii si se poate adauga in orice preparat!

Sa iti fie de folos! :)

