



Využití máty v kuchyni

Máta je velmi oblíbenou bylinkou využívající se hojně v kuchyni. Svou silnou aromatickou vůní i chutí dokáže podtrhnout chuť mnoha pokrmů. Nejčastěji...

Máta je velmi oblíbenou bylinkou využívající se hojně v kuchyni. Svou silnou aromatickou vůní i chutí dokáže podtrhnout chuť mnoha pokrmů. Nejčastěji ji asi využijete pro přípravu **mátového čaje**. Udělat si z ní můžete doma i lahodný **mátový sirup**. V létě vás osvěží čerstvá máta ve sklenici vody s nakrájeným citronem. A kdo by samozřejmě neznal velmi oblíbený a lahodný koktejl **mochito**, který je založený na rozdrčených listech čerstvé máty.

Máta se skvěle hodí i do salátů. Stačí například nakrájet okurku, lístky máty nadrobno nasekat a smíchat s bílým jogurtem, přidat česnek, sůl, pepř a citronovou šťávu a osvěžující **okurkovo-mátový salát** je na světě. S mátou také skvěle dochutíte kupříkladu **jehněčí nebo kuřecí maso**. Nasekanou mátu přidáte s česnekem, hořčicí a citronovou šťávou do oleje a výsledkem je **chutná mátová marináda**.