

Как выбрать правильные специи для разных продуктов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-vybrat-pravilnye-specii-dlya-raznyh-produktov/>

ДЛЯ МЯСА: красный, черный, душистый перец или гвоздика, майоран, тимьян, тмин, куркума, лук, орегано.

ДЛЯ ПТИЦЫ: тимьян, майоран, розмарин, шалфей, чабрец, базилик.

ДЛЯ РЫБЫ: лавровый лист, белый перец, имбирь, душистый перец, лук, кориандр, перец чили, горчица, укроп, тимьян.

ДЛЯ ГРИЛЯ: красный перец, душистый перец, кардамон, тимьян, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, тмин, имбирь, перец чили.

ДЛЯ ДИЧИ: тимьян, душица обыкновенная, душистый перец, красный перец, можжевельник.

ДЛЯ РАГУ: красный перец, имбирь, куркума, кориандр, горчица, кардамон, тмин, черный перец, душистый перец, мускатный орех, гвоздика.

ДЛЯ КАПУСТЫ: кориандр, фенхель, кумин, семя черной горчицы.

ДЛЯ КАРТОФЕЛЯ: кориандр, куркума и асафетида.

ДЛЯ БОБОВЫХ: кумин, асафетида, имбирь, перец, мята лавандовая и кориандр.

ДЛЯ МАРИНАДОВ: лавровый лист, можжевельник (ягоды добавляют в маринады при приготовлении мяса дичи и рыбы), ветки укропа с бутонами, цветками или семенами.

ДЛЯ ФРУКТОВ, СОКОВ, КОМПОТОВ: корица, гвоздика, имбирь, бадьян, кардамон.

ДЛЯ ПАШТЕТОВ: белый перец, корица, имбирь, лавровый лист, гвоздика, корица, бадьян, имбирь, кардамон.

ДЛЯ ВЫПЕЧКИ: гвоздика, корица, бадьян, имбирь, кардамон, душистый перец, апельсиновая цедра, анис, кунжут, мак, ваниль.

ДЛЯ ГОРЯЧЕГО МОЛОКА: корица, кардамон, шафран.