

ОСТАННІ НОВИНИ

- 20:57 ЧС-2026: результати та відеоогляди матчів, розклад телетрансляцій в Україні
- 20:35 Понад рік боровся за життя: воїн з Львівщини не переніс важкого поранення
- 20:08 Хрустке зовні, ніжне всередині: готуємо домашнє безе
- 19:45 Дівам — «Справедливість» та вибір без компромісів, Левам — «Шістка Жезлів» і смак заслуженої перемоги: Таро-прогноз на 16 червня
- 19:32 ЄС ухвалив нові санкції проти росії: хто потрапив до списку
- 19:30 Не міг уявити: фіналіст «Холостячки» мобілізувався до складу ЗСУ
- 19:15 Київ після атаки: постраждалим платитимуть за оренду житла до 40 тисяч грн

Додайте чайну ложку цієї спеції до киплячої квасолі: вона буде м'якою та без гіркоти

21:01 — 15 червня 2026



Вікторія МИКИТЮК, «ФАКТИ»

Квасоля, безсумнівно, є одним із кулінарних символів літа. Вона неймовірно смачна, ситна та дуже гарне джерело рослинного білка, клітковини, заліза та фолієвої кислоти. Безумовно, варто їсти його якомога частіше протягом сезону — і це роблять не лише ті, хто дотримується рослинної дієти. Ключ до успіху, коли справа доходить до бобів, — це правильне приготування. Почніть з покупок — зверніть увагу на якість обраної вами квасолі. Найкраще підійде квасоля без зміни кольору та плям. Квасоля має бути твердою, а шкірка гладкою, пише популярний польський кулінарний сайт Teraz Gotuje.

Багато людей задаються питанням, як приготувати боби, не втративши кольору. Це просто — закип'ятіть воду, додайте сіль, а потім чайну ложку харчової соди. Це додавання допомагає зберегти гарний колір.

Деякі люди також додають трохи цукру. Так пом'якшується природна гіркота та посилюється смак овоча.

Важливо, що молоді боби зазвичай потребують від 5 до 8 хвилин варіння, тоді як старіші та більші боби можуть варитися до 10–15 хвилин.

Після варіння злийте воду з бобів та промийте їх холодною водою. Це допоможе квасолі залишатися твердою.

Варто готувати квасолю з ароматними спеціями, які підтримують травлення. Кмин, відомий своєю здатністю знімати метеоризм, є хорошим варіантом. Свіжий кріп не тільки покращує смак, але й допомагає зменшити неприємні запахи під час приготування.

Якщо у вас є старіша, більш суха квасоля, ви також можете замочити її на годину перед приготуванням. Це допоможе бобам рівномірно приготуватися та трохи легше перетравитися. Також уникайте вживання дуже великих порцій за один раз — помірність є ключовим фактором, коли йдеться про бобові.

Квасоля — чудове доповнення до різних салатів — наприклад, з куркою, пастою або в'яленими помідорами. Любителям італійських смаків подобається поєднувати квасолю з пармезаном та оливковою олією, що також дуже смачно.

Раніше дієтологиня розповіла про унікальну користь квасолі та скільки її слід вживати. а оливковою олією, що також дуже смачно.

Читайте нас у [Facebook](#)

19

До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкowana версія Лист редакторів Поскаржитися

Facebook Поділитися 0 Telegram Поділитися Twitter Твітнути

ПОПУЛЯРНЕ

- 1 Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття 30 травня 2026 12:24
- 2 «Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держзраду в умовах воєнного часу 6 червня 2026 16:50
- 3 «Наше завдання — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами 7 червня 2026 12:25
- 4 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР 25 травня 2026 12:25
- 5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті 28 травня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

sinoptik Кіїв +17° вологість: 64% тиск: 743 мм вітер: 1 м/с, Західний

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Як правильно використовувати капсули для прання: помилки та корисні лайфхаки 15 червня 2026 18:05
- Викиньте йоржик негайно: досвідчена господиня розкрила секрет бездоганно чистого унітаза 15 червня 2026 15:02
- Українців змусять встановити вдома другий лічильник електроенергії: кого це стосується 15 червня 2026 07:21
- Зверніть на це увагу, купуючи мед: такі ознаки мають викликати занепокоєння 14 червня 2026 21:00
- Не стрижіть «коли захочеться» або «коли є час»: що важливо знати про правильний догляд за газоном 14 червня 2026 18:47

Новини партнерів

Мапа сайту: Новини, Україна, Політика, Гроші, Події, Світ, Прямая лінія, Блоги, Спорт, Футбол, Культура, Шоу-бізнес, Фігурка дня, Суспільство, Стиль життя, Книга рецептів, Люди та звірі, Життєві історії, 25 років потому, Історія сучасності, Наука та технології, Клуб споживачів, Запитайте у Фактів, Іменинники дня, Гороскоп, Курс валют, Фотофакти, Погода

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом faktu.ua

© 1997—2026 «Факти та коментарі» Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України. Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.