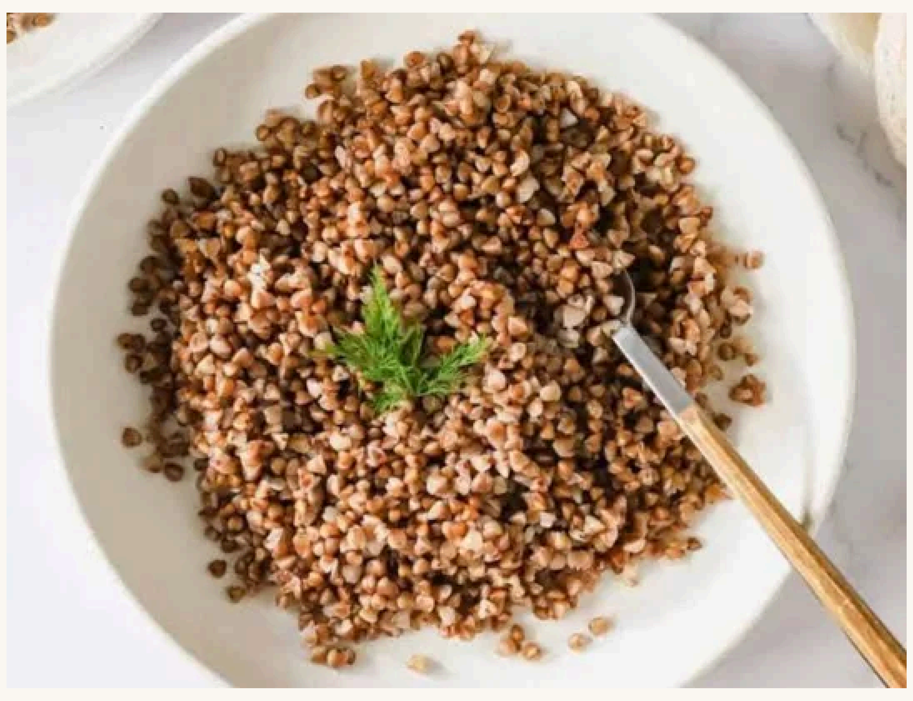
ОСТАННІ НОВИНИ

18:47 Молдова відкликала свого посла з росії: що сталося
18:45 Чи можуть власника дачної ділянки оштрафувати за… бур'яни: що говорять юристи
18:25 «Хочеться кричати на весь світ»: популярна акторка визнала свою помилку
18:06 Чим підживити моркву в серпні, щоб вона виросла великою, солодкою і без тріщин
17:42 **Чемпіонат України з футболу-2026/2027, 2-й тур, 8 — 10 серпня: результати та відеоогляди матчів, становище команд**
17:41 Полтавщина може лишитися без АЗС: росіяни цілеспрямовано вибивають паливну інфраструктуру
17:40 Новий запобіжний захід для Єрмака: що вирішив ВАКС
17:24 кремль запускає нову

КНИГА РЕЦЕПТІВ

Гречка вийде в рази смачнішою та ароматнішою навіть без вершкового масла: додайте цю специю

19:01 — 10 серпня 2026



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

Гречка — одна з найпопулярніших круп в українській кухні. Її цінують за поживність, високий вміст білка, заліза та клітковини, а також за універсальність: вона чудово смакує з овочами, м'ясом, грибами та різноманітними соусами. Однак навіть улюблена страва може здатися прісною, якщо приготувати її без додаткових інгредієнтів.

Кулінари радять звернути увагу на просту специю, яка здатна повністю змінити смак звичайної гречки. Це коріандр. Він додає крупі приємного горіхового аромату, легких пряних ноток і робить смак більш насиченим.

Чому коріандр ідеально підходить для гречки

Коріандр добре поєднується із зерновими культурами завдяки теплому, трохи горіховому та цитрусовому аромату. Під час варіння він допомагає розкрити природний смак гречки, не перебиваючи її основні нотки.

Додавання цієї специї:

> робить аромат страви більш виразним;
>
> підкреслює природний горіховий смак крупи;
>
> чудово доповнює овочі та гриби;
>
> додає простій каші більш цікавого смаку.

Найкращий результат дає саме свіжомелений коріандр, адже він має більш насичений аромат.

Як правильно додавати коріандр у гречку

Щоб специя максимально розкрила свій смак, перед використанням насіння коріандру можна трохи прогріти на сухій сковороді протягом 1–2 хвилин. Після цього його подрібнюють у ступці або кавомолці.

На одну склянку сухої гречки достатньо приблизно половини чайної ложки меленого коріандру. Додавати його краще на початку варіння — тоді аромат рівномірно просочить усю крупу.

Маленький секрет розсипчастої та ароматної гречки

Перед приготуванням гречку варто кілька хвилин обсмажити на сухій сковороді. Достатньо 3 хвилин на середньому вогні, щоб крупа стала ароматнішою та краще зберігала форму.

Після такого підготовлення гречка виходить:

> більш розсипчастою;
>
> із насиченим смаком;
>
> приємнішою за ароматом.

Особливо вдало поєднуються обсмажена крупа та коріандр — разом вони створюють зовсім інший рівень смаку.

Які ще специї пасують до гречки

Окрім коріандру, урізноманітнити страву можна за допомогою інших приправ. Добре підходять:

> паприка;
>
> сушений часник;
>
> чорний перець;
>
> чебрець;
>
> розмарин;
>
> кмин.

Головне — додавати специї помірно, щоб вони доповнювали смак гречки, а не перебивали його.

Чому гречку варто регулярно додавати до раціону

Гречана крупа не лише смачна, а й корисна. Вона містить магній, залізо, вітаміни групи B, рослинний білок та антиоксиданти.

Саме тому гречку часто рекомендують як поживну страву для щоденного меню. А завдяки простій специї — коріандру — навіть звичайна каша може отримати новий аромат і стати значно цікавішою на смак.

Раніше «ФАКТИ» писали про те, як приготувати булгур із грибами та кукурудзою.

Читайте нас у Facebook

16

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

До змісту розділу

Друкована версія | Лист редакторові | Поскаржитися

Поділитися 0 | Поділитися | Твітнути

ПОПУЛЯРНЕ

1 «Я, вагітна, плакала, а чоловік казав: «Мені байдуже»: відома акторка Вікторія Білан про зраду та випробування під час великої війни — 31 липня 2026 12:24
2 Понад 3 мільйони євро на ЗСУ та 200 «швидких»: як баяніст з Полтавщини підкорив Нідерланди задля допомоги Україні — 26 липня 2026 12:24
3 У 2004 році ветеран КДБ попередив, що люди, які за ним стоять, готують три варіанти замаху на Ющенка. Перший — отруєння: нові свідчення — 30 липня 2026 12:25
4 Дроти та собаки: науковець розповів, які небезпеки чатують на лелечат, що стають на крило — 27 липня 2026 11:25
5 Олімпіада — 1936 в Берліні: як нацистський взуттяр зробив темношкірого американця Джессі Оуенса головним кошмаром Гітлера — 1 серпня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 10.08.26, вечір | sinoptik
Київ
+26° вологість: 42% тиск: 749 мм вітер: 2 м/с, Південний
Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

Замість кетчупу: як приготувати густий сливовий соус до м'яса на зиму — 10 серпня 2026 17:04
Печінковий торт, який сподобається навіть тим, хто не любить печінку: простий рецепт — 10 серпня 2026 15:04
Баклажанна ікра: домашній рецепт, який смакує краще за магазинний — 10 серпня 2026 13:24
Соус з аличі та базиліку: смачно так, що не відірватися — 9 серпня 2026 22:01
Рулет із кабачка: проста у приготуванні страва зникне зі столу за хвилини — 9 серпня 2026 20:08

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

ЗСУ зірвали масштабний удар балістикою, який росіяни готували в ніч на 10 серпня для Києва, — військовий
Тельцям — «Вежа» та ситуація без прикрас, Скорпіонам — «Колесо Фортуни» та несподіваний шанс: Таро-прогноз на 10 серпня
Пенсіонерів звільнили від сплати за газ і світло: хто має право на пільгу
Дратівливі Тельці та Раки-оптимісти: гороскоп на 10 серпня

Новини партнерів

Мапа сайту

Новини | Україна | Політика | Гроші | Події
Світ | Пряма лінія | Блоги | Спорт | Футбол
Культура | Шоу-бізнес | Фігура 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 fakty.ua

© 1997—2026 «Факти та коментарі®»
Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.
Цей ресурс — для користувачів віком від 21 років і старших. Суб'єкт у сфері онлайн-медіа; ідентифікатор медіа - R40-07185
Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.