

## BYLINKY



ZELENINA, OVOCE



MASO, VEJCE, MLÉKO



NEJČASTĚJŠÍ POUŽITÍ



UCHOVÁVÁNÍ

### BAZALKA



rajčata, lilek, cuketa,  
paprika, broskve,  
jahody

drůbeží, libové  
vepřové, mozzarella,  
parmazán

pesto, rajčatové  
omáčky, polévky,  
zeleninové saláty

ve sklenici s vodou,  
v pokojové teplotě,  
cca 1 týden

### KOPR



okurka, červená řepa,  
listový salát, mrkev,  
zelí, houby, brambory

ryby, mořské plody,  
vejce, jogurt, smetana,  
čerstvý sýr

dipy, zálivky, polévky,  
omelety, omáčky,  
přílohové saláty

v navlhčeném  
papírovém ubrousku  
a vloženo do sáčku,  
v lednici, až 2 týdny

### KORIANDR



květák, cuketa, okurka,  
paprika, rajčata,  
šalotka, limetka, chilli  
papričky, avokádo

kuřecí, ryby, mořské  
plody, jehněčí, jogurt,  
kokosové mléko

curry, salsy, stir fry,  
polévky, saláty

ve sklenici s vodou,  
zakryté mikrotenovým  
sáčkem, v lednici,  
až 1 týden

### MAJORÁNKA



celer, dýně, cuketa,  
kedlubna, cibule,  
česnek, brambory,  
houby

hovězí, vepřové,  
jehněčí

polévky, omáčky,  
marinády, nádivky,  
zeleninové placky

v navlhčeném  
papírovém ubrousku  
a vloženo do sáčku,  
v lednici, až 2 týdny

### MÁTA



okurka, hrášek, mrkev,  
jahody, borůvky,  
citrón, limetka

jehněčí, jogurt, tvaroh,  
smetana, zakysaná  
smetana, halloumi

dipy, zálivky, marinády,  
polévky, dezerty,  
nápoje

ve sklenici s vodou,  
zakryté mikrotenovým  
sáčkem, v lednici,  
cca 10 dní

### MEDUŇKA



jahody, borůvky,  
nektarinky, broskve,  
citrón

drůbeží, ryby, tvaroh,  
smetana, zakysaná  
smetana, mascarpone

salsy, marinády,  
nádivky, ovocné saláty,  
dezerty, nápoje

ve sklenici s vodou,  
zakryté mikrotenovým  
sáčkem, v lednici,  
cca 1 týden

### MEDVĚDÍ ČESNEK



špenát, kedlubna,  
dýně, lahůdková  
cibulka, hrášek,  
brambory, česnek

drůbeží, jehněčí, ryby,  
vejce, tvaroh, jogurt,  
čerstvý sýr

pesto, pomazánky,  
marinády, zálivky,  
polévky, saláty

ve sklenici s vodou,  
zakryté mikrotenovým  
sáčkem, v lednici,  
až 1 týden

### OREGANO



rajčata, okurka, lilek,  
paprika, dýně, cuketa,  
kedlubna, brambory,  
houby

kuřecí, vepřové, hovězí,  
jehněčí, feta, halloumi,  
parmazán

omáčky, polévky, pizza,  
marinády, zálivky,  
zeleninové placky

v navlhčeném  
papírovém ubrousku  
a vloženo do sáčku,  
v lednici, až 2 týdny

### PAŽITKA



jarní cibulka, rajčata,  
chřest, okurka, květák,  
kedlubna, dýně, listový  
salát, brambory

kuřecí, ryby, vejce,  
tvaroh, čerstvý sýr,  
smetana, feta, niva

pomazánky, zálivky,  
dipy, omelety, polévky,  
přílohové saláty

v navlhčeném  
papírovém ubrousku  
a vloženo do sáčku,  
v lednici, až 2 týdny

### PETRŽELKA



květák, lilek, rajčata,  
kedlubna, dýně, dýně,  
brambory, houby

kuřecí, vepřové, hovězí,  
ryby, mořské plody,  
vejce

marinády, dipy, zálivky,  
omelety, přílohové  
saláty, polévky, pečená  
zelenina

ve sklenici s vodou,  
zakryté mikrotenovým  
sáčkem, v lednici,  
až 2 týdny

### ROZMARÝN



mrkev, rajčata, dýně,  
brambory

drůbeží, vepřové,  
hovězí, jehněčí, ryby

omáčky, dušená masa,  
polévky, marinády,  
pečená zelenina,  
pečivo

v navlhčeném  
papírovém ubrousku  
a vloženo do sáčku,  
v lednici, cca 2 týdny

### TYMIÁN



mrkev, rajčata, celer,  
kedlubna, dýně,  
brambory

hovězí, vepřové,  
drůbeží, jehněčí, ryby

marinády, dušená  
masa, omáčky, pizza,  
polévky, pečivo,  
pečená zelenina

v navlhčeném  
papírovém ubrousku  
a vloženo do sáčku,  
v lednici, až 2 týdny

### ZPRACOVÁNÍ PRO POZDĚJŠÍ POUŽITÍ

#### Čerstvé bylinky můžete:

- usušit (pomalu při teplotě cca 30 °C)
- zamrazit nasucho (lístky nejdříve zmrazit v jedné vrstvě a pak sesypat do sáčku či sklenice)
- nakrájené zamrazit v oleji, másle, vývaru nebo vodě (ve tvořítkách na led a pak vyloupat)
- konzervovat solí (pasta z nadrobno nasekaných bylinek a hrubší soli ve váhovém poměru 3–4:1)