



Το τσάι δεν έχει θέση στην κουζίνα μας μόνο σαν ρόφημα αλλά και σαν συστατικό της μαγειρικής, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες συνταγές, προσθέτοντας μια λεπτή και ξεχωριστή γεύση.

Παρακάτω σας δίνουμε ορισμένες δοκιμασμένες συνταγές, που θα σας εκπλήξουν!

- Σούπερ σούπα στο λεπτό! Προσθέστε ένα φακελάκι μαύρο ή πράσινο τσάι σε μια στιγμιαία σούπα και απολαύστε!
- Φτιάξτε το δικό σας καρύκευμα για ψητά λαχανικά, κρέας ή ψάρι, αλέθοντας την ποικιλία τσαγιού που σας αρέσει σε ένα μύλο ή γουδί μαζί με πιπέρι, μπαχάρι και αποξηραμένο κρεμμύδι ή σκόρδο. Φυλάξτε το σε γυάλινο βάζο. Πριν βάλετε τα λαχανικά, το ψάρι ή το κρέας στη σχάρα, αλείψτε με ελάχιστο λάδι και πασπαλίστε με το καρύκευμα.
- Μαρινάρετε με τσάι! Το μαρινάρισμα δεν προσθέτει απλά γεύση στο κρέας, αλλά το κάνει και πιο τρυφερό. Το φυτό του τσαγιού έχει ιδιότητες που βοηθούν στη διάσπαση των ινών, κάνοντας έτσι το κρέας πιο μαλακό.
- Προσθέστε ένα κουταλάκι τσάι αρωματισμένο με γιασεμί στο ρύζι, 5 λεπτά πριν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα, ή ρίξτε μια χούφτα πράσινο τσάι στα χόρτα που βράζουν.
- Δώστε στις σάλτσες και τις σαλάτες σας, για παράδειγμα στο πέστο ή στη μελιτζανοσαλάτα, μια διακριτική γεύση καπνιστού, τρίβοντας μέσα λίγο μαύρο τσάι.

Αξίζει να πειραματιστείτε με το τσάι στην κουζίνα. Δοκιμάστε διαφορετικές ποικιλίες σε συνταγές και βρείτε τι σας ταιριάζει.

**Πηγή:** Μάθε να ζεις καλύτερα, Lipton-tea can do that, Εκδ. Ελληνικά γράμματα