

## ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΛΑΔΙΑ



Το ελαιόλαδο είναι ευεργετικό για την υγεία μας. Είναι πολύ εύκολο να αρωματίσετε το ελαιόλαδο με διάφορα βότανα και μπαχαρικά και να νοστιμίσετε έτσι σαλάτες, κρύα πιάτα, μαρινάτες, παξιμάδια και άλλα ορεκτικά

Τα υλικά που χρειάζεστε είναι ένα γυάλινο μπουκάλι, ένα λίτρο ελαιόλαδο και τα βότανα ή τα μπαχαρικά που θα χρησιμοποιήσετε. Σε κάθε περίπτωση, βάζετε το λάδι στο μπουκάλι, προσθέτετε τα βότανα και τα μπαχαρικά, κλείνετε καλά το μπουκάλι και το αφήνετε σε σκοτεινό και δροσερό μέρος για 2-4 εβδομάδες. Μετά από αυτό το διάστημα, το λάδι θα έχει αρωματιστεί και μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε. Καλό είναι όμως να το χρησιμοποιήτε ωμό και όχι στο μαγείρεμα.

Να προσέξετε το μπουκάλι και όλα τα βότανα να είναι πλυμένα και στεγνά.

Μερικές μόνο από τις επιλογές σας είναι:

Δεντρολίβανο – μαύρο πιπέρι. 3 κλαράκι δεντρολίβανο και 7 κόκκοι μαύρο πιπέρι θα σας δώσουν ένα αρωματικό λάδι, ιδανικό για ψητά κρέατα και λάδια.

Μπούκοβο. 2 κουταλιές μπούκοβο μέσα στο λάδι και θα έχετε ένα καυτερό λάδι, ιδανικό για να φτιάξετε νόστιμη τυροκαυτερή.

Δυόσμος ή βασιλικός. ½ φλυτζάνι φρέσκα φύλλα δυόσμου ή βασιλικού θα σας δώσουν λάδι ιδανικό για ρύζι, μακαρόνια ή βραστάς πατάτες.

Θυμάρι. 3 κουταλιές της σούπας θυμάρι μέσα στο λάδι και θα έχετε ένα αρωματικό λάδι ιδανικό για παξιμάδια, φέτα (ωμή ή ψητή), καθώς και ψητά κρέατα ή μαρινάτες.

Δείτε στο site μας και τις εξής συνταγές:

- [Λάδι με άρωμα Μεσογείου](#)
- [Θεραπευτικό λάδι κάγιεν](#)
- [Λάδι αρωματισμένο με λεμόνι](#)
- [Ελαιόλαδο με πέντε γεύσεις](#)