

ОУ „Христо Ботев“, с. Крайници

Да станем зелени ЗАЕДНО
проект № 2023-1-BG01-KA122-SCH-000134952
Програма „Еразъм+“



Ръководство за приготвяне на билков зехтин



Издигнете готвенето си на по-високо ниво. Направете си сами
зехтин с аромат на билки

Добре дошли в света на домашно приготвения зехтин с билки! В тази брошура ще ви преведем през лесния процес за създаване на ваш собствен ароматен и овкусен зехтин, който ще изведе вашите ястия на по-високо и изискано ниво.

Необходимите съставки:

- Зехтин екстра върджин
- Пресни билки по ваш избор (розмарин, мащерка, босилек, градински чай, чесън)
- По желание: сушени билки, лют червен пипер, цитрусова кора за допълнителен вкус

Пригответе билките

Изберете любимите си пресни билки. Уверете се, че са чисти и напълно сухи, за да предотвратите образуването на мухъл. Ако използвате дървесни билки като розмарин или мащерка, леко ги намачкайте, за да освободят етеричните си масла. За по-меки билки като босилек или магданоз можете да ги оставите цели или да ги накъсате на по-малки парченца.

Изберете своя метод

Има два основни метода за овкусяване на зехтин:

- Студена: Поставете билките в чиста, суха бутилка или бурканче и ги покрийте със зехтин. Затворете и го оставете да престои на хладно и тъмно място за 1-2 седмици, като разклащате от време на време, за да преразпределите ароматите.
- Топла запарка: Загрейте леко зехтина в тенджера, докато се затопли, но не да заври. Добавете билките и отстранете от огъня. Оставете сместа да се охлади напълно, след това прецедете билките с помощта на фино сито или тензух.

Допълнения по избор

- Бъдете креативни с вкусовете като добавите сушени билки, парченца суха люта чушка или цитрусови кори към зехтина. Експериментирайте с различни комбинации, за да намерите перфектната за вашия вкус.

Прецедете и бутилирайте

- След като зехтинът се овкуси до желаната до желаната от вас интензивност, прецедете го през цедка с фини отвори или тензух, за да отстраните билките и всякакви утайки.

- Прехвърлете овкусения зехтин в чисти, стерилизирани съдове. Уверете се, че са напълно сухи, за да предотвратите замърсяване с влага.

Съхранение

- Съхранявайте вашия ароматизиран с билки зехтин на хладно и тъмно място, далеч от пряка слънчева светлина, за да запазите неговата свежест и вкус. Може да се съхранява на стайна температура от няколко седмици до няколко месеца, в зависимост от използваните билки. **Съвети за употреба**
- Използвайте вашия домашен зехтин с аромат на билки за готвене, овкусяване на салати и хляб или като финален щрих на меса и зеленчуци на скара. - Бъдете изобретателни с вашите комбинации от билки, за да паснат на различни ястия.
- Споделете вашия зехтин като креативен подарък за приятелите и семейството.

Честито! Вече сте усвоили изкуството да правите зехтин с аромат на билки. Експериментирайте с различни билки и аромати, за да създадете свои собствени характерни смеси и да издигнете готвенето си до нови висоти.

Изготвено от учениците от IV клас ОУ
„Христо Ботев“
с. Крайници
по проект „Да станем зелени ЗАЕДНО“
№ 2023-1-BG01-KA122-SCH-000134952
Програма „Еразъм+“

Elevate Your Cooking to a Higher Level: DIY Herb-Flavored Olive Oil



Welcome to the world of homemade herb-infused olive oil! In this leaflet, we'll guide you through the simple process of creating your own aromatic and flavorful oil that will take your dishes to a higher and exquisite level.

Ingredients

- Extra virgin olive oil
- Fresh herbs of your choice (examples: rosemary, thyme, basil, sage, garlic)
- Optional: dried herbs, chili flakes, citrus zest for additional flavor

Prepare the Herbs

Choose your favorite fresh herbs. Ensure they are clean and completely dry to prevent mold formation. If using woody herbs like rosemary or thyme, bruise them slightly to release their essential oils. For softer herbs like basil or parsley, you can leave them whole or tear them into smaller pieces.

Choose Your Infusion Method

There are two main methods for infusing olive oil:

- **Cold Infusion:** Place the herbs in a clean, dry bottle or jar, and cover them with olive oil. Seal the container and let it sit in a cool, dark place for 1-2 weeks, shaking occasionally to redistribute the flavors.
- **Warm Infusion:** Heat the olive oil gently in a saucepan until warm but not boiling. Add the herbs and remove from heat. Let the mixture cool completely, then strain out the herbs using a fine-mesh sieve or cheesecloth.

Optional Additions

Get creative with your flavors by adding dried herbs, chili flakes, or citrus zest to the oil during the infusion process. Experiment with different combinations to find your perfect blend.

Strain and Bottle

Once the oil has infused to your desired flavor intensity, strain it through a fine-mesh sieve or cheesecloth to remove the herbs and any sediment. Transfer the infused oil into clean, sterilized bottles or jars. Make sure they are completely dry to prevent moisture contamination.

Storage

Store your herb-flavored olive oil in a cool, dark place away from direct sunlight to maintain its freshness and flavor. It can be stored at room temperature for several weeks to a few months, depending on the herbs used.

Usage Tips

- Use your homemade herb-flavored olive oil for cooking, drizzling over salads, dipping bread, or as a finishing touch on grilled meats and vegetables.
- Get creative with your herb combinations to match different cuisines and dishes.
- Share your infused oil as a thoughtful homemade gift for friends and family.

Congratulations! You've now mastered the art of making herb-flavored olive oil. Experiment with different herbs and flavors to create your own signature blends and elevate your cooking to new heights.

Prepared by the students from the 4th grade

Hristo Botev Primary School, Village of Kraynitsi

Let's go green TOGETHER

№ 2023-1-BG01-KA122-SCH-000134952

