

Použití nerezových pánví

1. Správné zahřátí je základ

Nerez není nepřilnavý, takže:

- Dejte pánev na **střední výkon** a nechte ji **zahřívát naprázdno** cca 1–2 minuty.
- Otestuj teplotu: kápní na pánev pár kapek vody – když se „srazí“ do kuliček a kloužou po povrchu (tzv. Leidenfrostův efekt), je připravená.

2. Tuk přidávejte až do horké pánve

- Přidej olej nebo máslo až po zahřátí.
- Tuk by měl být dostatečně rozeřhřátý, ale nesmí se pálit.

3. Nechejte jídlo „zatáhnout“

- Když dáte maso nebo zeleninu na pánev, **nechejte to chvíli být**.
- Pokud se to lepí, ještě není čas obracet – až se vytvoří kůrka, samo se uvolní.

4. Nepřeplňuj pánev

- Příliš jídla = snížení teploty → lepení a dušení místo opékání.

5. Sůl až později (hlavně u masa)

- Sůl vytahuje vodu → větší šance na lepení.

6. Čištění bez stresu

- Nechejte pánev trochu vychladnout.
- Přidejte teplou vodu – zbytky se často samy uvolní.
- Na silné připálení pomůže voda + jedlá soda nebo ocet.
- Klidně můžete použít i jemnou drátěnku (nerez vydrží dost), ale jemně.

Nejčastější chyby

- Studená pánev + tuk + jídlo → skoro vždy se přichytí
- Příliš vysoká teplota → spálený tuk, nerovnoměrné vaření
- Neustálé míchání → jídlo se nestihne zatáhnout