



# Βούτυρο ghee

5'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος  
Αναμονής

5'

Χρόνος  
Ψησίματος

375 γρ.

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε το βούτυρο σε κομμάτια και το λιώνουμε σε μια μεγάλη **κατσαρόλα** σε χαμηλή προς μέτρια φωτιά χωρίς να ανακατεύουμε.
- Με το που λιώσει το βούτυρο θα παρατηρήσουμε ότι οι γαλακτώδεις ουσίες (το λευκό κομμάτι) του βουτύρου μένει στον πάτο της κατσαρόλας ενώ η λιπαρή ουσία (το διάφανο κομμάτι) είναι στην επιφάνεια.
- Δυναμώνουμε λίγο την ένταση της φωτιάς και μετά από 1-2 λεπτά οι γαλακτώδεις ουσίες θα αρχίσουν να γίνονται καστανές αντί για λευκές. Σε αυτό το σημείο αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε το βούτυρο να ηρεμήσει για 10 λεπτά.
- Με τη βοήθεια μιας βαθιάς κουτάλας παίρνουμε το διάφανο κομμάτι από την κατσαρόλα και το μεταφέρουμε σε ένα **μπολ**. Αυτό είναι το βούτυρο ghee.
- Τις «καμμένες» γαλακτώδεις ουσίες τις πετάμε.
- Από τα 500 γρ. βούτυρο που λιώνουμε συνολικά παίρνουμε περίπου 375 γρ. ghee.

## Tip

Το αποθηκεύουμε σε βαζάκια για όσο χρόνο θέλουμε. Εφόσον έχουμε ξεχωρίσει καλά το βούτυρο και έχουμε κρατήσει μόνο το λίπος, το μείγμα δεν χαλάει. Μπορούμε να το καταναλώσουμε είτε ωμό είτε να το μαγειρέψουμε.

## Συστατικά

- 500 γρ. βούτυρο αγελάδος

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

745 Θερμίδες (kcal)	82.0 Λιπαρά (γρ.)	52.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	0.6 Υδατ/κες (γρ.)
37%	117 %	260 %	0%

0.6 Σάκχαρα (γρ.)	0.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.02 Αλάτι (γρ.)
1%	1%	0%	0%