ADELVIA

Кокосовое масло

Зачем выбирать масло

Для карри и шоколадных десертов



Состав масла - справочные данные, не анализ партии.

В кокосовом масле преобладают насыщенные жиры.

Часть жиров в рационе лучше получать из ненасыщенных масел.

Часть кокосового масла в рационе заменяйте ненасыщенными маслами.

При аллергии на кокос не употреблять.

ADELVIA

Кокосовое масло

Мидии по-карнатакски

На 4 порции

Ингредиенты

Масала: 2 ст. л. кокосового масла; по 1 ст. л. семян чёрной горчицы, куркумы и кашмирского чили; 2 луковицы; 200 г тёртого свежего/замороженного кокоса; 2 кусочка тёртого имбиря с большой палец; 3 зелёных чили; горсть листьев карри; соль.

Мидии - 1 кг; сухое белое вино - 6 ст. л.; горсть кинзы, сок лайма.

Как приготовить

01 Горчицу прогрейте в масле. С листьями карри и луком томите 10 мин; с остальной масалой - ещё пару минут.

02 Мидии очистите; не закрывшиеся от постукивания выбросьте. Вино уварите несколько минут. Добавьте мидии, накройте; варите 4 мин.

03 Нераскрывшиеся выбросьте. Смешайте с масалой; подайте с кинзой и соком лайма.

Адаптация: Will Bowlby, Kricket

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: кокос, моллюски, горчица; сульфиты, если они есть в вине.

ADELVIA

Кокосовое масло

Тосты с малиной

На 2 порции

Ингредиенты

Хлеб - 4 ломтика; миндальное молоко - 160 мл; кленовый сироп и гречневая мука - по 1 ст. л.; корица - 1 ч. л.; мускатный орех - 1/4 ч. л.; соль - щепоть; миндальная паста - 4 ст. л.; малина - 1 лоток; кокосовое масло для жарки.

Как приготовить

01 Хлеб смажьте миндальной пастой; между ломтиками разомните малину.

02 Молоко, сироп, муку и пряности с солью взбейте. Смочите тосты с обеих сторон.

03 На среднем огне подрумяньте в кокосовом масле с обеих сторон. Разрежьте и подавайте.

Адаптация: Bettina Campolucci Bordi

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: кокос, миндаль, пшеница в обычном хлебе.

ADELVIA

Кокосовое масло

Шоколадный ганаш

На 12 штук

Ингредиенты

Основа: миндаль молотый, овсяные хлопья и очень мелко нарезанные финики без косточек - по 100 г; кокосовое масло - 3 ст. л.; мёд - 2 ст. л.; соль.
Ганаш: кокосовое масло - 100 г; какао - 80 г; ванильный экстракт - 1 ч. л.; мёд - 2 ст. л.; соль.

Как приготовить

01 Основу смешайте с мягко растопленным маслом и мёдом. Плотно утрамбуйте в лотке на пергаменте, охладите.

02 Растопите масло ганаша; вбейте какао, ваниль, мёд, соль. Залейте основу.

03 Заморозьте на 10-15 мин. Выдержите 5 мин., нарежьте; храните в морозильнике.

Адаптация: Rachel Phipps

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: кокос, миндаль; овёс и возможные злаки с глютеном в хлопьях.