ADELVIA

Кокосовый урбеч

Зачем выбирать урбеч

Клетчатка и природные жиры



Состав сырья - справочные данные, не анализ партии.

Магний кокосовой мякоти участвует в работе мышц и нервной системы.

В мякоти есть клетчатка, но преобладающие жиры кокоса - насыщенные.

Часть жиров в рационе лучше получать из ненасыщенных масел, орехов и семян.

При аллергии на кокос не употреблять.

ADELVIA

Кокосовый урбеч

Курица в кокосовом карри

На 4 порции

Ингредиенты

Бёдра курицы без кожи и костей 8 шт.; урбеч кокоса 100 г; вода 500 мл; лук 1 шт.; масло растительное 2 ст. л.; гарам масала 4 ч. л.; корица 1 палочка; чили 2-3 ч. л.; кинза горсть; соль.

Как приготовить

01 Томите лук в масле 10 мин. Добавьте специи и курицу, обжарьте 2 мин.

02 Разведите урбеч кипятком; влейте к курице, посолите и вскипятите.

03 Тушите 20 мин до полной готовности курицы и загустения соуса. Посыпьте кинзой.

Адаптация: Good Food team

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: кокос.

ADELVIA

Кокосовый урбеч

Кокосовый фадж

Примерно 30 конфет

Ингредиенты

Урбеч кокоса 200 г; кокосовое молоко жирное 400 г; какао 40 г; кленовый сироп 90 мл; ванильный экстракт 2 ч. л.; морская соль 1/4 ч. л.; грецкий орех 30 г.

Как приготовить

01 На слабом огне прогрейте урбеч с кокосовым молоком до однородности.

02 Вмешайте какао, снимите с огня; добавьте сироп, ваниль, соль и рубленый орех.

03 Разлейте примерно по 1 1/2 ст. л. в бумажные мини-формы. Охладите до полного застывания.

Адаптация: Faith Gorsky

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: кокос, грецкий орех.

ADELVIA

Кокосовый урбеч

Томатно-кокосовый соус

Выход около 300 мл

Ингредиенты

Томатная пассата без соли 200 мл; урбеч кокоса 50 г; вода 50 мл; морская соль щепотка; чёрный перец.

Как приготовить

01 Соедините пассату, урбеч, воду, соль и перец в сотейнике.

02 Прогревайте на слабом огне около 5 мин, помешивая, пока соус не станет однородным.

03 Подайте к пасте, фалафелю или запечённым овощам.

Адаптация: Trinity Bourne

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: кокос, томаты.