ADELVIA

Масло чёрного тмина Индия



Зачем выбирать масло

Ненасыщенные жирные кислоты

Состав масла - справочные данные, не анализ партии.

Линолевая кислота - незаменимая омега-6, которую организм получает с пищей.

Замена насыщенных жиров ненасыщенными помогает снижать «плохой» холестерин.

При беременности, лактации или приёме лекарств согласуйте регулярное употребление с врачом.

При аллергии на нигеллу не употреблять.

ADELVIA

Масло чёрного тмина Индия

Карпаччо из кольраби

На 2 порции

Ингредиенты

Кольраби - 1;
гречка - 2 ст. л.;
нигелла - 1/2 ч. л.;
петрушка - 20 г;
чеснок - 1/2 зуб.;
горчица и грушевый сироп - по 1/2 ч. л.;
лимонный сок - 1 ст. л.; масло чёрного тмина и оливковое - по 2 ст. л.; соль.

Как приготовить

01 Взбейте оба масла с соком лимона, чесноком, горчицей, сиропом и солью.

02 Кольраби очистите, тонко нашинкуйте. Сырую гречку и нигеллу подрумяньте на сухой сковороде.

03 Смешайте кольраби, гречку, нигеллу, петрушку и заправку. Дайте настояться, подайте.

Адаптация: Pascal Haag, Vegan Masterclass

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: нигелла, горчица.

ADELVIA

Масло чёрного тмина Индия

Хумус с чёрным тмином

На 5 порций

Ингредиенты

Нут консервированный - 500 г; оливковое масло - 60 г; вода - 200 мл; сок лимона - 50 мл; чеснок - 1 зуб.; масло чёрного тмина - 20 мл; зира, карри, соль, семена нигеллы - по 1 ч. л.; перец - щепоть; чечевичные хлебцы - 1 уп.

Как приготовить

01 Пробейте нут, оба масла, воду, лимонный сок и чеснок до кремовой текстуры.

02 Вмешайте зиру, карри, соль и перец; выправьте вкус.

03 Выложите в чашу, посыпьте семенами нигеллы. Подайте с чечевичными хлебцами.

Адаптация: Byodo Naturkost

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: Нигелла; горчица и сельдерей - по составу карри.

ADELVIA

Масло чёрного тмина Индия

Буррата с анчоусами

На 4 порции; релиш останется

Ингредиенты

Чеснок - 2 зуб.; солёные филе анчоуса - 30; чили - щепоть; тимьян - 10 веточек; сливочное масло - 150 г; хлеб - 4 ломтика; буррата - 2; масло чёрного тмина для подачи; петрушка, соль, перец.

Как приготовить

01 Чеснок с солью и анчоусами разотрите; вмешайте тимьян, чили и растопленное сливочное масло.

02 Охладите релиш под крышкой до застывания.

03 Тонко намажьте на горячие тосты, разрежьте. Раскройте буррату; добавьте масло тмина, соль, перец, петрушку.

Адаптация: Charlie Hibbert

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: нигелла, рыба, молоко, пшеница в хлебе.