ADELVIA

Масло голубого мака

Зачем выбирать масло

Витамин Е и ненасыщенные жиры



Состав масла - справочные данные, не анализ партии.

Витамин Е участвует в антиоксидантной защите клеток.

Замена насыщенных жиров ненасыщенными помогает снижать «плохой» холестерин.

Попробуйте с фенхелем, в песто или в салате с грушей. Рецепты - дальше.

При аллергии на мак не употреблять.

ADELVIA

Масло голубого мака

Фенхель с апельсином

На 4 порции

Ингредиенты

2 апельсина; 2 фенхеля; 2 целые луковицы зелёного лука; 1 чили.

6 ст. л. макового масла; 2 ст. л. мёда; 2 ч. л. мака; белый бальзамик, соль, перец.

Как приготовить

01 Снимите цедру, вырежьте филе, отожмите сок. У фенхеля удалите кочерыжки, зелень отложите. Овощи нашинкуйте.

02 Взбейте масло, мёд, чили, сок и цедру; приправьте уксусом, солью и перцем.

03 Маринуйте фенхель 15 мин. Добавьте апельсин, лук, зелень фенхеля и сухо обжаренный мак.

Адаптация: Pottmühle

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: мак.

ADELVIA

Масло голубого мака

Базиликовое песто

На 4 порции

Ингредиенты

50 г базилика; 80 мл макового масла; 50 г пармезана; 20 г бланшированного миндаля; 1/2 чили; соль.

Как приготовить

01 Измельчите базилик с маковым маслом.

02 Добавьте миндаль, чили и пармезан; снова пробейте.

03 Посолите по вкусу и подайте песто сразу.

Адаптация: Fandler

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: миндаль, молоко, мак.

ADELVIA

Масло голубого мака

Чечевица с грушей

На 4 порции

Ингредиенты

250 г сухой красной чечевицы; зелень 1 луковицы зелёного лука; 1 груша; 150 г гранатовых зёрен; 1 ст. л. мака; 50 г корна; кресс; 8 тонких ломтиков хлеба; арахисовое масло.

Соус: по 1 ст. л. горчицы и мёда; 20 мл белого винного уксуса; 80 мл макового масла; соль, перец.

Как приготовить

01 Чечевицу варите 10 мин; промойте, обсушите. Нарежьте зелень лука и грушу.

02 Взбейте соус; смешайте с чечевицей, грушей, зеленью лука, гранатом и маком.

03 Хлеб с арахисовым маслом пеките 10 мин при 180 °C с конвекцией. Подайте салат на корне с крессом и хлебом.

Адаптация: Fandler

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: арахис, горчица, пшеница, мак.