ADELVIA

Масло чёрного кунжута



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.

Заменяйте часть привычных жиров; данные о кальции семян нельзя переносить на масло.

При аллергии на кунжут не употреблять.

ADELVIA

Масло чёрного кунжута

Тунец с салатом

На 2 порции

Ингредиенты

2 стейка тунца толщиной 2 см;
2 ст. л. кунжута;
2 ст. л. масла чёрного кунжута; 1 лайм.

1/4 красной капусты; 1/2 чили; 1 жёлтый перец; 100 г готовых к еде ростков; 30 г обжаренного арахиса; соль, перец.

Как приготовить

01 Взбейте масло с соком половины лайма, приправьте. Смешайте с овощами, ростками и арахисом.

02 Тунец приправьте, обваляйте в кунжуте. На раскалённой антипригарной сковороде жарьте по 3 мин с каждой стороны.

03 Дайте рыбе отдохнуть; подайте с капустным салатом и лаймом.

Адаптация: Sophie Godwin

Берите тунца, пригодного для сырой подачи.

Аллергены: рыба, кунжут, арахис.

ADELVIA

Масло чёрного кунжута

Креветки, манго и рис

На 1 порцию

Ингредиенты

125 г готового риса; 50 г варёных креветок; 1/4 манго; 1/2 чили; горсть шпината; немного кинзы.

1/2 ст. л. малосолёного соевого соуса; по 1 ч. л. масла чёрного кунжута и рисового уксуса; 1/2 ч. л. коричневого сахара.

Как приготовить

01 Взбейте соевый соус, кунжутное масло, уксус и сахар.

02 Выложите рис, шпинат, креветки, нарезанные манго и чили.

03 Добавьте кинзу и заправку; аккуратно перемешайте перед подачей.

Адаптация: Good Food

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: ракообразные, соя, кунжут, пшеница в обычном соевом соусе.

ADELVIA

Масло чёрного кунжута

Лапша с арбузом и мятой

На 2 порции

Ингредиенты

100 г сухой плоской рисовой лапши; 1 лайм; 1 шалот; 1 чили; 1 ст. л. соевого соуса; по 1/2 ст. л. хрустящего чили-масла и масла чёрного кунжута.

1 огурец; 500 г мякоти арбуза; немного мяты; 25 г обжаренного арахиса; сахар, соль.

Как приготовить

01 Сварите лапшу по упаковке, промойте холодной водой. Шалот с лаймом и солью выдержите 5 мин.

02 Добавьте чили, соевый соус, оба масла и сахар; оставьте на 5 мин.

03 Вмешайте лапшу, огурец без семян, арбуз и мяту. Посыпьте арахисом.

Адаптация: Ailsa Burt

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: соя, кунжут, арахис, пшеница в обычном соевом соусе.