

Kokosový olej

Proč KOKOSOVÝ olej? Pro svůj vysoký obsah ZDRAVÝCH NASYCENÝCH MASTNÝCH KYSELIN!

- vhodný na smažení, pečení, fritování
- výborný pro přípravu palačinek, lívanců ale i do orientální kuchyně
- stabilní i za vysokých teplot – nemá tendence k přepalování
- díky vysokému obsahu nasycených mastných kyselin nezlukne
- typická vůně kokosu

Vegetariánské kari s čočkou

- ½ hrnku hnědé čočky
- 1 cibule, nakrájená najemno
- 2 menší mrkve
- ½ cukety
- 2 menší brambory
- 500 g rajčatového pyré
- 1 lžička rajčatového protlaku
- 1 plechovka kokosového mléka
- 2 lžíce KOKOSOVÉHO OLEJE
- 1 lžíce koření kari madras
- 2 cm kořene zázvoru
- 0,5 l zeleninového vývaru
- šťáva z jedné limetky
- koriandr k podávání



Čočku uvařte dle návodu.

Doporučujeme připravit si předem zeleninu. Cibuli nakrájejte najemno, brambory, mrkve a cuketu na malé kostičky. Kořen zázvoru nastrouhejte a vymačkejte z něj šťávu.

Ve velkém hrnci či wok pánvi osmahněte cibuli na dvou lžících KOKOSOVÉHO OLEJE a nechte zesklovatět. Po chvíli přidejte kostičky mrkve, cukety a lžíci rajčatového protlaku a trochu orestujte. Po třech minutách přidejte koření spolu s cukrem a nechte rozvonět a za stálého míchání opékejte 1-2 minuty. Koření se musí restovat jen chvíli, aby nezhořklo. Základ zalejte vývarem, přidejte brambory a rajčatové pyré a nechte probublávat, dokud nebudou brambory měkké. Do směsi přidejte uvařenou čočku, kokosové mléko a duste dalších 15-20 minut. Nakonec přidejte limetkovou a zázvorovou šťávu a nechte cca 5 minut lehce probublávat.

Dochuťte solí případně přidejte šťávou z limetky či zázvoru dle chuti. Podávejte s dušenou rýží, ozdobené čerstvým koriandrem.

Přejeme dobrou chuť!



DĚTSKÁ SÉRIE

PŘÍPRAVKY PRO PÉČI O PLEŤ

PŘÍPRAVKY NA OŠETŘENÍ TĚLA

KOUPELOVÉ OLEJE

SPRCHOVACÍ OLEJE

PŘÍPRAVKY NA OŠETŘENÍ ZUBŮ A ÚSTNÍ DUTINY

PŘÍPRAVKY PRO INTIMNÍ HYGIENU

PŘÍPRAVKY VHODNÉ K MASÁŽI

PARFÉMY

NOSNÍ OLEJE

SPECIÁLNÍ PŘÍPRAVKY

OPALOVACÍ OLEJE

PŘÍPRAVKY PRO ČIŠTĚNÍ A DESINFEKCI

ROSTLINNÉ OLEJE A MÁSLA

AUTOPARFÉMY

ÉTERICKÉ OLEJE A SMĚSI

www.karelhadek.eu

1. AROMATERAPEUTICKÁ KH, a. s.
AROMATERAPIE Karel Hadek, Kšice 11
CZ-349 01 Sřibro