

קטו-אוויל (שמן MCT) - השמן החדש והאידיאלי לטיגון ובישול חם במטבח ולתזונה קטוגנית. אינו מתחמצן בטיגון כשמני מטבח אחרים ומאפשר יותר מחזורי טיגון מבלי להחליפו, ניטרלי כמו מים, ללא טעם וריח ובכך משמר את טעם הטבעי של חומרי הגלם, אינו קופא כשמן קוקוס, מושלם גם באפיה וכשר פרווה למהדרין



מתכון עם שמן קטו-אוויל
ממטבחה של עמית בן אדירי, נשיאת איגוד הנטורופתים בישראל



דג בר ים עם עגבניות ועשבי תיבול



מצרכים:

- דג בר ים
- 3 עגבניות
- 1 בצל בינוני
- חופן קורנית (טימין)
- ½ לימון
- מעט מלח ים אטלנטי גס
- ½ כוס שמן קטו-אוויל (MCT)

הכנה:

מרפדים תבנית בנייר אפייה. חותכים את העגבניות, הבצל והלימון. מניחים על התבנית את הבצל, מעליו את העגבניות ומעל את הדג.

בתוך בטן הדג מסדרים עגבניות, לימון ואת כל הקורנית. מעל הדג מניחים עוד עגבניות. מפזרים מלח ים אטלנטי בהתאם לטעם. משמנים היטב עם קטו-אוויל (MCT), מכסים בנייר אפיה ומכניסים לתנור שחום מראש ל - 180 מעלות למשך 20 דקות. כדאי לבדוק מידי פעם. אפשר לאפות עוד חמש דקות ללא כיסוי לשכבה קריספית.