

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



## סלט חסה חגיגי

### מצרכים:

- חסה
- עגבניות שרי בכל הצבעים
- 1/2 בצל סגול חתוך דק לסהרונים
- מעט פטרוזיליה
- חופן חמוציות ללא תוספת סוכר
- חופן אגוזים ושקדים
- רוטב לסלט:
- 1/4 כוס קטו-אוויל (שמן MCT)
- 1/4 כוס שמן זית
- 1/2 לימון סחוט
- 1 שן שום כתוש
- 1 כפית מייפל קנדי אורגני

### הכנה:

קורעים את החסה בידיים, חותכים את העגבניות לרבעים. מערבבים את כל הירקות בקערה. מערבבים בנפרד את כל רכיבי הרוטב ויוצקים מעל הסלט רגע לפני ההגשה.

מחממים מחבת עם מעט קטו-אוויל (שמן MCT) מקפיצים קצת את האגוזים והשקדים ושופכים על הסלט (יחד עם השמן). אפשר להוסיף מעל גם טונה או ביצה קשה.

\*שמן קטו-אוויל (MCT) מתחיל להתאדות בסביבות 160 מעלות, שהנה טמפרטורה אופטימלית לטיגון, הופעת אדים לבנים בזמן חימום השמן הנה טבעית ומהווה סימן לזמן הנכון להכנסת המזון