

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



פיצה ללא גלוטן (מתאימה גם לפסח)

מצרכים:

- 3 כוסות קמח שקדים
- 1 כרובית רכה
- 3 ביצים
- 1 שן שום כתושה
- 1 שקית אבקת אפיה (או כפית סודה לשתייה)
- 1 כוס מוצרלה מגורדת או קשקבל
- 1/4 כוס קטו-אוויל (שמן MCT)
- מלח ים אטלנטי

הכנה:

מחממים תנור ל- 250 מעלות. מערבבים בקערה את כל מרכיבי הבצק ומחלקים ל 2-3 כדורים. בעזרת מערוך משטחים את הכדור בין שני ניירות אפיה. מסירים את הנייר העליון ואופים כ- 5 דקות או עד שמזהיב. מצננים את הבצק. מוסיפים עגבניות מרוסקות עם שום, מלח ים אטלנטי, אורגנו, פרמזן, מוצרלה, בצל, פטריות וכל מה שרוצים.

מחזירים לתנור עד שהפיצה מוכנה.