

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 טעמם 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



תבשיל במיה

מצרכים:



- חופן עגבניות שרי
- חבילה של במיה
- 1 בצל
- חופן נענע
- עשב לימון
- שום לפי הטעם
- פלפל חריף
- מלח ים אטלנטי
- ¼ כוס שמן קטו-אוויל (MCT)

הכנה:

מחממים מחבת עם שמן MCT. מוסיפים בצל חתוך לפלחים ומטגנים עד הזהבה. מוסיפים את השום והעגבניות ועוד שמן אם צריך. מכניסים את הבמיה, מוסיפים את המלח ומקפצים. מוסיפים מעט עשב לימון (לפני הגשה מוציאים אותו מהמנה) ומבשלים כ- 10 דקות על אש קטנה. כשהמנה כמעט מוכנה מפזרים נענע שנותנת ריח נעים וטעם גן עדן.

*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