

קטו-אויל (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-אויל**  
ממטבחה של עמית בן אדירי, נשיאת איגוד הנטורופתים בישראל



## תבשיל פירות יבשים (טנזיה) מתאים לאורז חגיגי



### מצרכים:

- 2-3 כפות קטו-אויל (שמן MCT)
- 2-3 בצלים קצוצים לסהרונים דקים
- 2 כפות סילאן או מיפל קנדי
- 1 כוס צימוקים שהושרו במים חמים 2 דקות
- 1 חופן משמשים מיובשים חתוכים גס
- 1 חופן שזיפים מיובשים חתוכים גס
- 1 כוס שקדים קלופים שבורים
- 1 כוס אגוזים מכל הסוגים: פיסטוקים, צנוברים, קשיו, אגוזי מלך
- 1/2 כוס מים רותחים
- קינמון לפי הטעם
- מלח ים אטלנטי לפי הטעם
- צ'ילי לפי הטעם
- כורכום לפי הטעם

### הכנה:

מחממים מחבת גדולה ומוסיפים 2-3 כפות קטו-אויל (שמן MCT). מטגנים את הבצל וכשהוא זהוב מוסיפים את כל האגוזים והתבלינים.

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