

Романова Виктория



# Пальмовое сердце



Рецепты с пальмовым маслом и орехами



Романова Виктория

**Пальмовое сердце: рецепты с  
пальмовым маслом и орехами**

«Автор»

2025

**Виктория Р. А.**

Пальмовое сердце: рецепты с пальмовым маслом и орехами /  
Р. А. Виктория — «Автор», 2025

Вдохновляющая и насыщенная ароматами книга "Пальмовое сердце"  
посвящена рецептам, в которых главные роли играют пальмовое масло и орехи  
— продукты, обладающие богатым вкусом и мощной питательной ценностью.

© Виктория Р. А., 2025  
© Автор, 2025

# Романова Виктория

## Пальмовое сердце: рецепты с пальмовым маслом и орехами

Овощное соте с пальмовым маслом и кешью

### Ингредиенты:

2 ст. л. пальмового масла



1 красный сладкий перец



1 жёлтый сладкий перец



1 цукини



1 маленькая морковь



1/2 стакана кешью



2 зубчика чеснока



Соль, перец по вкусу



### **Приготовление:**

Перцы, морковь и цукини нарежьте полосками.

Разогрейте пальмовое масло в глубокой сковороде.

Обжарьте кешью 2 минуты до золотистого цвета, затем выньте их шумовкой.

В этом же масле обжарьте измельчённый чеснок до аромата.

Добавьте овощи, жарьте на среднем огне 5–7 минут, помешивая.

Верните кешью в сковороду, приправьте солью и перцем.

Подавайте горячим, как гарнир или самостоятельное блюдо.

Курица в пальмовом масле с орехами пекан

---

### **Ингредиенты:**

500 г куриного филе



3 ст. л. пальмового масла



1/2 стакана орехов пекан



1 луковица



2 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. мёда

Соль, перец по вкусу

**Приготовление:**

Курицу нарежьте небольшими кусочками, лук – полукольцами.

В разогретом пальмовом масле обжарьте лук до мягкости.

Добавьте курицу и готовьте до румяной корочки.

Положите орехи, влейте соевый соус и мёд.

Убавьте огонь и томите под крышкой 5 минут.

Приправьте солью и перцем, аккуратно перемешайте.

Подавайте с рисом или зелёным салатом.

Печёные бататы с пальмовым маслом и грецкими орехами

---

**Ингредиенты:**

2 средних батата

2 ст. л. пальмового масла

1/2 стакана грецких орехов

1 ч. л. корицы

1/2 ч. л. соли

**Приготовление:**

Разогрейте духовку до 200 °С.

Бататы очистите и нарежьте крупными кубиками.

Смешайте бататы с пальмовым маслом, корицей и солью.

Выложите на противень, застеленный пергаментом.

Запекайте 25 минут, перемешав в середине процесса.

За 5 минут до готовности добавьте орехи.

Подавайте горячими.

Тыквенный суп с пальмовым маслом и миндалём

---

**Ингредиенты:**

500 г тыквы

1 л овощного бульона

2 ст. л. пальмового масла



1 луковица



2 зубчика чеснока



1/3 стакана миндаля



Соль, перец по вкусу



**Приготовление:**

Тыкву нарежьте кубиками, лук и чеснок измельчите.

В кастрюле разогрейте пальмовое масло, обжарьте лук и чеснок до мягкости.

Добавьте тыкву, перемешайте и обжаривайте 5 минут.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.