

Романова Виктория

PALM OIL

ОРЕХИ

Пальмовое сердце

Рецепты с пальмовым маслом и орехами



Романова Виктория
Пальмовое сердце: рецепты с
пальмовым маслом и орехами

<https://litres.ru/71933128>

SelfPub; 2025

Аннотация

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.

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.