Čočka červená, Red Split Lentils Masoordall 1,5kg

Červená čočka obsahuje spoustu železa, selenu, fosforu, zinku a vitamínu B6. Díky vysokému obsahu železa a bílkovin je vhodná pro vegetariány, schopnost rovnoměrného uvolňování glukózy do krve zase ocení diabetici.

Cena bez DPH: 157,00 Kč
Prodejní cena se slevou
CENA (S DPH): 157,00 Kč
Sleva

Ask a question about this product
VýrobceFUDCO

Tato čočka má po oloupání hnědé slupky červené zbarvení. Chybějící slupka přispívá ke zlepšení stravitelnosti a ke snížení nadýmání. Nemá však již schopnost klíčit.

Při tepelné úpravě ale ztrácí svou načervenalou barvu a je spíše oranžová. Velmi rychle se rozvaří, což není na škodu. Pokud vám ale tento vzhled vadí, čočku jednoduše rozmixujte. V Asii se červená čočka často vaří s kari kořením nebo s kurkumou, která zachovává její červenou barvu. tato čočka chutná spíše jako hrách. Je vhodná především do polévek a pikantních předkrmů nebo jako příloha. V indické kuchyni jsou kaše – dály velmi oblíbené.
Červená čočka obsahuje spoustu železa, selenu, fosforu, zinku a vitamínu B6. Díky vysokému obsahu železa a bílkovin je vhodná pro vegetariány, schopnost rovnoměrného uvolňování glukózy do krve zase ocení diabetici. Červená čočka je dobrým doplňkem dietní stravy už jen proto, že velmi rychle zasytí. Vysoký podíl vlákniny zároveň působí proti zácpě.

Protože je červená čočka jedinou luštěninou, která nenadýmá, mohou ji dokonce konzumovat i kojící matky, které mají nadýmavé potraviny zakázány. Zároveň je to první zdroj bílkoviny, který můžete dítěti nabídnout v době přikrmování, začít můžete už v 9. měsíci věku dítěte.