

**Mung Dal Chilka - Fazole mungo neloupané půlené TRS  
2kg**



Uvařené mají ořechovou chuť a texturu podobnou čočce, skvělý zdroj bílkovin a vlákeniny.

~~249,00 Kč~~

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 249,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [TRS, Velká Británie](#)

---

**Mopng Dall - Fazole mungo** (někdy uváděno jako žlutý hrách, čočka). **Chilka** - vhodné pro vegetariány. Výborná do polévek, na pomazánky, na nastavení zeleninových pokrmů ale i jako příloha.

**Nutriční hodnoty (ve 100 g):** energie 1452 kJ / 346 kcal, proteiny 24 g, sacharidy 63 g, z toho cukry 7 g, tuky 1,3 g, z toho nasycené mastné kyseliny. 0,3 g, vláknina 16 g, sodík 1 mg

**Příprava:** Mungo propláchneme asi ve 3 - 4 vodách. Doporučujeme přes noc namočit. V dostatečném množství vody (1,5 dílu vody na 1 díl munga). Vaříme asi 30 - 40 min doměkka.

Uvařené **luštěniny mungo chilka** mají ořechovou chuť a texturu podobnou čočce. Jsou skvělým zdrojem bílkovin a vláken.

Vhodné do polévek, salátů.

Snadno a rychle se vaří.

Vysoký obsah bílkovin a vláken.

Baleno v závodě, který zpracovává i ořechy (skořápkové plody), sezam, obiloviny, mléko, siřičitany a oxid siřičitý, hořčici a sóju.

Skladujte: v chladu a suchu

Země původu: Indie

Dovoz z: EU

Obsah balení: 2 kg

**Recept:** Kari chilka v tomatové omáčce:

**Ingredience**

- Mung fazolky púlené - chilka
- Nakrájená cibule
- Nakrájené rajčata
- Extra zelenina nebo maso dle vašeho výběru
- Hot (Mild)prášek madras curry
- Rajčatové pyré
- zázvorová pasta - nastrohaný zázvor
- Anýz
- Skořice celá
- sůl

**Způsob přípravy:** Propláchnuté fazolky vaříme spolu s anýzem a skořicí ve vodě asi 20 - 30minut do měkka. Nakrájenou cibuli osmahnem s zázvorem na tuku. Dále přidáme výběr zeleniny a vaříme několik minut. Přidáme rajčatové pyré, nakrájené rajčata a prášek kari (zde můžete přidávat tolik, kolik chcete, pro vaši preferovanou chuť). Za občasného míchání vařit na mírném plameni, do změknutí. Nakonec přidáme fazole bez koření, promícháme s kari omáčkou a dochutíme solí.

---