Mung Dal Chilka - Fazole mungo neloupané půlené TRS 2kg

Uvařené mají ořechovou chuť a texturu podobnou čočce, skvělý zdroj bílkovin a vlákeniny.
Cena bez DPH: 249,00 Kč
Cena s DPH: 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 půlené – chilka
- Nakrájená cibule
- Nakrájené rajčata
- Extra zelenina nebo maso dle vašeho výběru
- Hot (Mild)prášek madras curry
- Rajčatové pyré
- zázvorová pasta – nastrouhaný 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.