

Okra - Ibiškovec jedlý ve slaném nálevu TRS 400g



Okra je součástí mnoha pokrmů z kreolské a asijské kuchyně, s cibulí, rajčaty, k paprikám, kombinují se s kari, koriandrem, oreganem, citronem a octem.

~~59,00 Kč~~ 59,00 Kč

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 59,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [TRS, Velká Británie](#)

Ěbiškovce jedlý - Okra (*Abelmoschus esculentus* lat.) pochází z Etiopie, patří do rodiny slézokvětých, a nazývá se také jedlý ibišek nebo zeleninový ibišek. Nezralé plody, okra, jsou zejména v Asii a Africe široce využívány jako zelenina. Rostlina poskytuje také vlákna podobná jutě. Lusky jsou v některých částech světa, zejména v Asii a Africe, významnou zeleninou, známou jako okra. Sklizejí se nezralé, konzumují se syrové nebo různým způsobem tepelně upravené.

Složení: Okra (indický zuccinis), voda, sůl, kyselina citronová.

Příprava: Před vařením opláchněte lusky vodou.

Uchovávejte v chladu a suchu.

Výrobek z Indie.

Výživové hodnoty na 100 g / 100 ml

Kalorie 168 kJ / 40 kcal

Tuk 1 g

z nichž nasycené mastné kyseliny 0,1 g

Sacharidy 3 g

z toho cukru 2,5 g

Vaječné bílé 2,8 g

Sůl 0,1 g

Použití: Obsahuje slizové látky, které se dobře hodí cJedí se syrové nebo vařené a jsou součástí mnoha pokrmů z kreolské a asijské kuchyně. Hodí se dobře k cibuli, rajčatům, paprikám a ve směsi se kombinují s kari, koriandrem, oreganem, citronem a octem.

Příprava syrové okry: Vařené oplodí ibiškovce je mazlavé, aby se tato vlastnost minimalizovala, doporučujeme oplodí vaří vcelku a krátce. Je též možné plodinu rychle osmahnout nebo vařit s kyselými přísadami, jako jsou citrusy, rajčata nebo ocet. Obvykle stačí několik kapek citronové šťávy. Případně se plody nakrájí a vaří dlouhou dobu, díky čemuž se mazlavá hmota rozpustí - tímto způsobem se ibiškovce připravuje například v gumbu, kde slouží jako zahušťovadlo. Nezralé plody lze též sterilovat.
