

Grejpfrut – za zdravlje i vitku liniju: Gastronomad, u ponedjeljak, 30. avgusta, u 12:20, na RTS 1

Grejpfrut se smatra jednim od najzdravijih plodova iz porodice suptropskih citrusa. Prepoznatljiv je po kiselo-gorkom ukusu, a nastao je ukrštanjem limuna i pomorandže. Postoji više vrsta grejpfruta, a najpoznatije su one sa crvenom, roze i belom pulpom. Zbog sadržaja limunske kiseline idealan je za dijetu za mršavljenje, a efkasan je i za mnoge druge zdravstvene probleme. Međutim, treba ga konzumirati sa oprezom, jer u interakciji s nekim lekovima može da ometa rad jetre ili pojača delovanje medikamenta.

U kulinarstvu se često dodaje mesu ili salatama, a od pulpe se u Aziji pravi koncentrovani sok koji se dodaje supama. Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, pripremiće nam dva nova recepta sa ovim čudesnim voćem – osvežavajuću piletinu sa grejpom i ledeni jogurt od vanile sa medenim ružičastim grejpom.

Gastronomad, nova epizoda u ponedjeljak, 30. avgusta, u 12:20, na RTS 1