

Kikiriki puter: Gastronomad, nova epizoda u ponedjeljak, 28. februara, u 13:30, na RTS 1

Kikiriki puter (puter od kikirikija) veoma je popularan u zapadnim kuhinjama, a naučnici su otkrili i njegove brojne pogodnosti za očuvanje zdravlja. Odličan je izvor proteina, bogat je biljnim mastima, a u njemu se krije i prava riznica minerala i vitamina. Dokazano je da umerena upotreba pomaže u održavanju nivoa šećera u krvi, a odličan je i za snižavanje holesterola. Zbog njegovog sastava čest je sastojak u receptima vegetarijanske ili veganske kuhinje.

Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, u ponedjeljak, 28. februara, u 13:30, na RTS 1, pokazaće nam kako da pripremimo salatu od nudli sa kikiriki puterom i kozicama i čokoladni čizkejk sa ovom vrednom namirnicom.