

Kokosovo ulje – eliksir egzotičnog ukusa: Nova epizoda Gastronomada u ponedjeljak, 22. marta, u 12:15, na RTS 1

Kokos je namirnica koja obiluje mineralima, vitaminima i vlaknima neophodnim za zdravlje. Od davnina se njegovo ulje smatralo za namirnicu koja “leči sve bolesti”, a prepuručivano je za jačanje imuniteta, poboljšanje metabolizma, lakše varenje, ali i za ishranu i tretmane koji usporavaju proces starenja. Dobija se iz unutrašnjosti kokosovog oraha, a u kulinarstvu je tipičan ukus u južnoazijskim državama. U savremenoj gastronomiji popularan je izbor za kuvanje na visokim temperaturama, kao što je prženje ili pečenje.

Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, naučiće nas kako se priprema šarena pita sa povrćem i kokosovim uljem.

Nova epizoda Gastronomada u ponedjeljak, 22. marta, u 12:15, na RTS 1.