

Výběr, teplota a použití



Nejdřív účel, potom etiketa

Panenský olej přidává kokosovou vůni. Rafinovaný bývá neutrálnější a snese vyšší pracovní teplotu. Přesný způsob použití vždy ověřte na obalu konkrétního výrobku.

Panenský

Výraznější vůně a chuť. Hodí se do jemnějšího restování, pečení a jídel, kde má být kokos poznat.

Rafinovaný

Neutrálnější profil. Vhodnější pro univerzální vaření; maximální teplotu neurčujte jen podle názvu.

Tři kontrolní otázky

Chci vůni?

Ano: panenský. Ne: hledejte rafinovaný nebo deodorizovaný.

Jak budu vařit?

Pro vyšší teplotu se řiďte etiketou a kouřovým bodem konkrétního oleje.

Co říká etiketa?

Sledujte složení, zpracování, doporučené použití a nasycené tuky.

Kokosový olej je bohatý na nasycené tuky. Používejte ho jako chuťový a technologický tuk, ne jako zdravotní doplněk.

Práce v kuchyni a rychlé kari



Tuhnutí není závada

Kokosový olej mění skupenství podle teploty. Čistou suchou lžící odeberte potřebné množství; opakované tání a tuhnutí samo o sobě neznamená zkažení.

Rozvonění základu

Na středním ohni krátce rozvoňte kari pastu nebo koření. Nenechte je zčernat.

Pečení

Olej odměřujte podle receptu. V chladné směsi může rychle ztuhnout.

Skladování

Dobře zavřít, chránit před světlem, teplem, vodou a cizími pachy.



Červené kari s tofu

Na 3 porce

1 lžíce kokosového oleje - 300 g tofu - 1 až 2 lžíce červené kari pasty
- 400 ml kokosového mléka - paprika - brokolice - limeta - jasmínová rýže

Tofu opečte a odložte. Na oleji krátce rozvoňte pastu, přidejte kokosové mléko a zeleninu. Vraťte tofu, provaňte a dolaďte limetou. Olej nepřepalujte.