



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Soczewica zielona, cena za 100 g

Kod EAN: 171

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

1,40 PLN

Opis produktu

SOCZEWICA ZIELONA

To jedna z pierwszych roślin uprawianych na świecie. Obecnie jej największe plantacje porastają Kanadę, Indie, Turcję oraz USA. Należy do rodziny bobowatych, wcześniej zwanych motylkowymi. Soczewica to jedno z najpopularniejszych warzyw strączkowych. Jej zielona odmiana nie jest tak często wykorzystywana jak czerwona, jednak ceni się ją przede wszystkim za delikatny smak, konsystencję i wysoką zawartość białka.

Chcemy grać w zielone!

Zieloną soczewicę doceniają przede wszystkim wegetarianie, przyczyniając się do jej częstszej obecności na stołach i w restauracyjnych kartach dań. Zawartość białka na poziomie blisko 25% oraz jego wysoka przyswajalność sprawia, że jest to doskonały zamiennik mięsa. Poza tym, te drobne, okrągłe nasiona dostarczają sporo błonnika, niewielką liczbę kalorii oraz ważne dla organizmu aminokwasy. Posiadają niski indeks glikemiczny oraz są źródłem żelaza, fosforu, magnezu, a także witamin z grupy B.

Na sypko, na szybko!

Soczewica zielona to warzywo o subtelnym smaku i szerokim zastosowaniu. Podczas obróbki termicznej nie rozpada się tak jak odmiana czerwona, zachowując sypkość. Jej ogromnym atutem jest fakt, że w przeciwieństwie do innych strączków, nie wymaga namaczania przed gotowaniem. Nadaje

się do wszelkiego rodzaju sałatek, zup, past, pasztetów, kotletów czy dań jednogarnkowych. Jako składnik farszu znakomicie komponuje się w pierogach, krokietach i zapiekanych warzywach. Przepada za towarzystwem cebulki, grzybów i świeżych ziół.

Soczewica

Soczewica jest rośliną motylkową, o strąkach zawierających jedno lub dwa nasiona o okrągłym, owalnym lub sercowatym kształcie. Ziarno soczewicy ma barwę w odcieniu brązowym, zielonym i czerwonym, charakteryzujące się nadzwyczajnym, wyrazistym smakiem. Na podstawie zawartych składników można soczewicę uznać za potężny, odżywczy składnik, pozytywnie działający na nasz organizm.

Przechowywanie

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Zastosowanie

Świetnie smakują zupy, w których występuje w głównej i jedynej roli. Zmielona jest fantastyczną bazą do wszelkiego typu wypełnień, a także kotletów. Zmiksowana z cytryn, oliwą i innymi przyprawami, daje pyszne i wielosmakowe pasty do kanapek. Z soczewicy można robić pyszne pasztety. Można z niej wyczarować farsze do gołąbków, krokietów czy pierogów. Ugotowana i wystudzona doskonale uzupełnia różne sałatki.

Możliwe naturalne odchylenia.

****Zawartość soli** wynika wyłącznie z obecności naturalnie.

***RWS** – Referencyjne Wartości Spożycia przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000kcal).

Informacje o alergenach

W zakładzie pakowane są również: *sezam, migdały*, produkty zawierające *gluten*, różne *orzechy*. Pomimo dołożenia wszelkich starań nie można w 100 % wykluczyć wystąpienia w produkcie tych surowców.