

Pretvorite dijete u gurmanski užitek

Današnji kulinarski i nutricionistički trendovi usmjereni su ka kreiranju dijete izvrsna okusa koja je pritom kalorijski i nutritivno uravnotežena, a svi ti principi najbolje su objedinjeni u mediteranskoj prehrani

Ljeto je pravo doba za uživanje u hrani. Priroda se pobrinula da nam upravo u to, mnogima omiljeno doba godine, osigura bogatstvo ukusnih i hranjivih namirnica. Ipak, tijekom kulinarske obrade treba znati sačuvati okus i vrijedne nutrijente, a pritom će nam zasigurno pomoći kuhinjska pomagala nove generacije - friteza Actifry i kuhalo na paru Vitacuisine iz Tefala.

Današnji kulinarski i nutricionistički trendovi usmjereni su ka kreiranju dijete izvrsna okusa koja je pritom kalorijski i nutritivno uravnotežena, a svi ti principi najbolje su objedinjeni u mediteranskoj prehrani. Bogatstvo povrća, voća, žitarica, nemasnog mesa, ribe i odabir visokokvalitetnih biljnih ulja osnovne su odrednice mediteranske prehrane.

Parenje je jedna od nutricionistički najprihvatljivijih metoda termičke obrade hrane budući da najbolje čuva izvorni okus namirnica i hranjive tvari. Parene namirnice začinjene visokovrijednim mastima mogu biti nutritivno vrijedan i ukusan obrok.

Kuhanje bez muke

Parilica Tefal Vitacuisine napravljena je sukladno najnovijim tehnološkim dostignućima, a studijama je dokazano da hrana pripravljena u ovom pomagalu zadržava i do 30 % više vitamina te je potrebno kraće vrijeme za pripremu u usporedbi s običnim kuhalom na paru. Također, budući da je podijeljena na tri odvojena odjeljka, istodobno se mogu pripremati različite namirnice (primjerice, povrće, meso, riba) bez nepoželjnog miješanja mirisa i okusa.

Tefal Actifry moderno je kuhinjsko pomagalo koje bi se moglo nazvati fritezom nove generacije. Za razliku od konvencionalne friteze ne podrazumijeva prženje u dubokom ulju, već se ulje dodaje u malih količinama, uz pomoć standardizirane mjerice, a namirnica se peče u struji toplog zraka uz konstantno miješanje.

Primjerice, za 1 kg krumpira pečenog u Actifry fritezi potrebno je tek 14 mL ulja, što približno odgovara jednoj velikoj žlici ulja. Pritom se dobiva hrskav i slastan pommes

frites bez suvišnih kalorija i masnoća, a okus nije žrtvovan.

Također, budući da se razvija kontrolirana temperatura koja se održava na stabilnih 180 °C, moguće je koristiti omiljeno ulje po želji bez opasnosti od stvaranja nepoželjnih toksičnih produkata i ne koristi se isto ulje višekratno kao što je slučaj s običnim fritezama. Na isti način može se pripremati i raznovrsno povrće, meso, riba, pa čak i slasni voćni deserti.

Moderan način života zahtijeva inovativne pristupe pripremi hrane. Nova kuhinjska pomagala omogućuju kontrolu količine i vrste masti u gotovom obroku te očuvanje vrijednih nutrijenata poput vitamina, minerala i fitokemikalija.

Stoga, ovoga ljeta otkrijte jednostavnu i praktičnu, a pritom zdravu i hranjivu mediteransku prehranu uz liniju Tefal „Nutritious and Delicious“.