FINDIK YAĞI

https://www.sabah.com.tr

Fındık yağı esasen, fındık içinin ısıya maruz bırakılmadan preslenmesi ile elde edilen bir yağ türüdür. Bazı yağ firmaları, fındık içini kavurduktan sonra presleme yoluna gidiyor. O nedenle çeşitli markaların fındık yağlarını denediğimde farklı lezzetlerde olduklarını fark ettim. Sonuç olarak fındığın kavrularak ya da çiğ haldeyken preslenip filtrelerden geçirildikten sonra süzülmesi ile elden edilen fındık yağı; kendine has rengi ve kokusu ile mutfaklarda bazı yemeklerde ve özellikle çay saati lezzetlerinde fark yaratıyor. Tıpkı zeytinyağı gibi vitamin ve mineral yönünden oldukça zengin olan fındık yağı, özellikle omega yağ asitleri, kalsiyum ve magnezyum bakımından oldukça faydalı bir yağ türü. Ayrıca doğal ve genetiği değiştirilmemiş bir besin olduğu için, gelişim çağındaki çocukların beslenmesi için de oldukça sağlıklı ve besleyici. Fındık yağı; her türlü yemekte, çay saati tariflerinde rahatlıkla kullanılabilir. Hatta yüksek yanma derecesine sahip olan fındık yağı, kızartmalar için de oldukça uygundur. Ayrıca çiğ olarak salatalarda limon ve sirke ile beraber harika arkadaşlık eder ve şahane salata sosları hazırlamanızı sağlar. Fındık yağının doğal yapısı, onu kapağı açıldıktan sonra buzdolabında saklamamıza sağlar ki, bence bunun hiçbir sakıncası yoktur.

© lezzetler.com tarif no:175475 • adı:Fındık Yağı • gönderen:gül • indirme tarihi:20.05.2024 - 13:57