

Link do produktu: <https://witaminki24.pl/fasola-adzuki-duzo-bialka-i-blonnika-do-zup-salatek-risotto-dla-wegan-500g-p-443.html>



Fasola ADZUKI dużo BIAŁKA i BŁONNIKA do zup sałatek risotto dla WEGAN 500g

Cena	7,83 zł
Kod producenta	8588007275024
Kod EAN	8586027396477
Marka	GymBeam

Opis produktu



Fasola ADZUKI 500g – GymBeam

Fasola Adzuki to roślina strączkowa o małych, **ciemnoczerwonych ziarnach** i **lekko orzechowym smaku**, która wyróżnia się **wysoką zawartością białka, błonnika** i niską zawartością tłuszczu. Doskonale sprawdza się w **zupach, sałatkach, risotto**, a także może być użyta do przygotowania **wegańskiego burgera**. Może być również stosowana w słodkich przepisach w postaci popularnej pasty **adzuki**.



Fasola Adzuki to ceniona roślina strączkowa o lekko orzechowym smaku, która doskonale sprawdza się w daniach wytrawnych i słodkich. Z jej pomocą przygotujesz pożywną zupę z fasoli adzuki, roślinne kotlety i wegańskie burgery, a także tradycyjną japońską pastę adzuki do deserów.

Fasola adzuki wyróżnia się małymi, ciemnoczerwonymi ziarnami i jest szczególnie popularna w kuchni azjatyckiej. Oprócz charakterystycznego wyglądu oferuje również wysoką wartość odżywczą. Zawiera aż **19,8 g białka na 100 g**, dzięki czemu wspiera budowę i utrzymanie masy mięśniowej oraz zdrowie kości. Jest również bogata w błonnik, a jednocześnie ma niską zawartość tłuszczów nasyconych i cukru. To sprawia, że fasola adzuki świetnie wpisuje się w zdrową dietę, dietę roślinną, wegetariańską i wegańską.

Aby uzyskać najlepszą konsystencję, przed gotowaniem warto namoczyć fasolę adzuki przez około 5 godzin (np. przez noc). Po namoczeniu gotuje się około 45 minut i zachowuje swój kształt, dzięki czemu idealnie nadaje się do potraw, w których ważna jest struktura i estetyka składników.

☐☐**Ma ponad 2000 lat historii** – fasola adzuki była uprawiana w Chinach i Japonii już w starożytności i do dziś jest ważnym składnikiem kuchni azjatyckiej.

☐☐**Symbol szczęścia w Japonii** – czerwony kolor ziaren w kulturze japońskiej symbolizuje szczęście i ochronę przed złymi duchami, dlatego adzuki często pojawia się podczas świąt i uroczystości.

☐☐**Podstawa tradycyjnych japońskich deserów** – z fasoli adzuki powstaje słodka pasta anko, używana do nadziewania mochi, dorayaki czy taiyaki.

☐☐**Jedna z łatwiej strawnych fasol** – w porównaniu do wielu innych roślin strączkowych adzuki jest uznawana za lżej strawną.

☐☐**Popularna w diecie makrobiotycznej** – często wykorzystywana w kuchni makrobiotycznej jako produkt wspierający zbilansowaną dietę roślinną.

☐☐**Nie tylko do dań wytrawnych** – choć świetnie sprawdza się w zupach i burgerach roślinnych, w Azji częściej wykorzystywana jest... na słodko niż na słono.

☐☐**Dobrze się przechowuje** – suche ziarna mogą być przechowywane przez długi czas bez utraty wartości odżywczych, jeśli są trzymane w suchym i zacienionym miejscu.



Zastosowanie fasoli adzuki w kuchni jest bardzo szerokie (przykład na zdjęciu):

☐☐ Jako baza do zup i dań jednogarnkowych – nadaje potrawom sytości, wartości odżywczych i delikatnie orzechowego smaku.

☐☐ Składnik risotto i sałatek – zachowuje kształt po ugotowaniu, dzięki czemu świetnie prezentuje się w daniach na ciepło i na zimno.

☐☐ Dodatek do kuskusu, bulguru i komosy ryżowej – wzbogaca dania o roślinne białko oraz dodatkową porcję błonnika.

☐☐ Podstawa do roślinnych burgerów, placuszków i dipów – po zmiksowaniu tworzy zwartą, aromatyczną masę idealną do dań wegańskich.

☐☐ Składnik deserów i słodkich past – doskonale sprawdza się w tradycyjnej paście adzuki oraz zdrowych, roślinnych słodkościach.

Szczególną popularnością cieszy się **japońska pasta adzuki (anko)**, wykorzystywana do nadziewania mochi oraz naleśników dorayaki. Fasola adzuki doskonale komponuje się także z mleczkiem kokosowym, cynamonem i daktylami, tworząc zdrowe, roślinne desery.

Fasola adzuki łączy egzotyczny charakter, wysoką zawartość białka i błonnika oraz wszechstronność kulinarną, dzięki czemu jest chętnie wybierana przez osoby dbające o zdrowy styl życia i miłośników kuchni roślinnej.

Składniki

- Fasola adzuki.

Instrukcje przygotowania

- Fasolę adzuki namoczyć na 5 godzin, dokładnie wypłukać i gotować przez około 45 minut, aż będzie miękka.

Fakty żywieniowe

Wartości odżywcze – na 100 g

Wartość energetyczna: 1377 kJ / 329 kcal

Tłuszcze: 0,5 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,2 g

Węglowodany: 50,3 g – w tym cukry: 0,0 g

Błonnik: 12,7 g

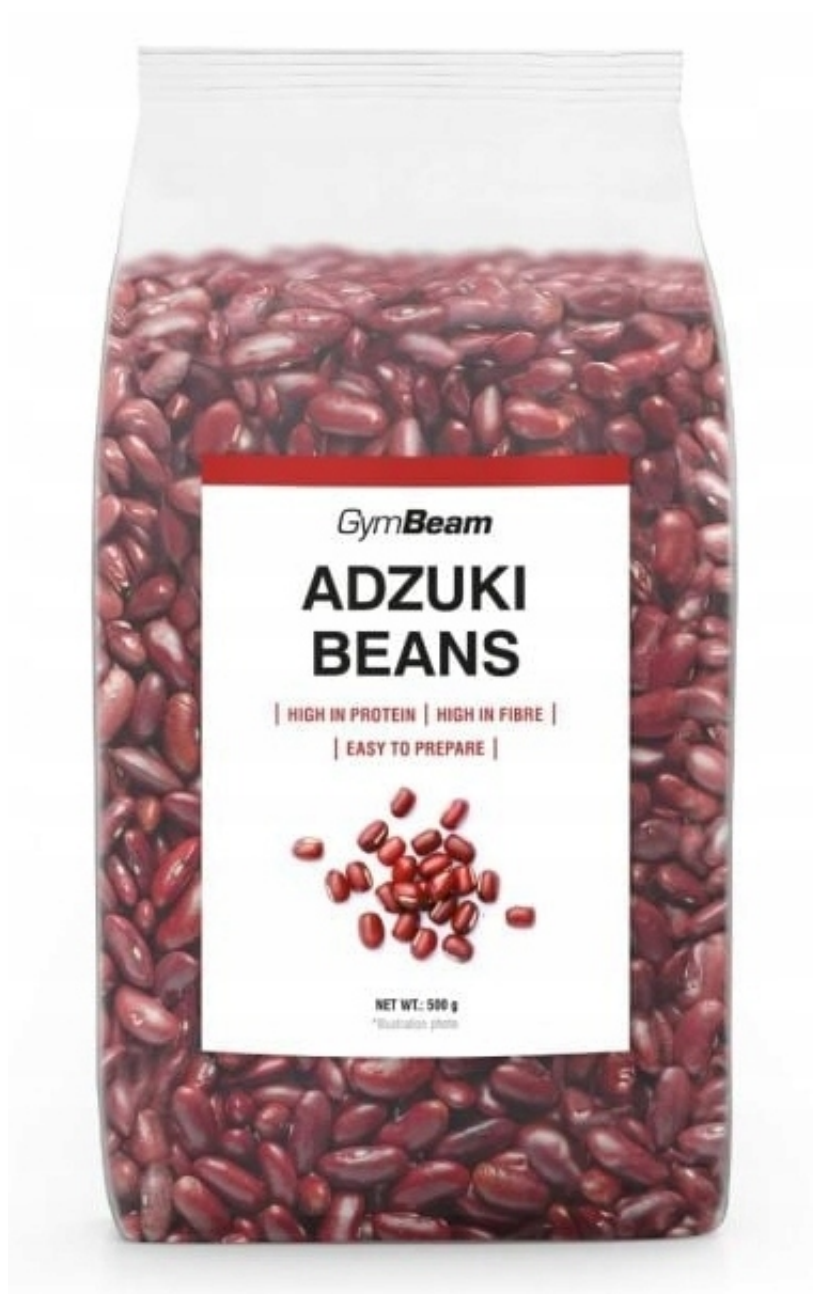
Białko: 19,8 g

Sól: 0,00 g

Ostrzeżenie

Przechowywać w suchym miejscu z dala od bezpośredniego światła słonecznego w temperaturze pokojowej.

Alergeny: Może zawierać śladowe ilości glutenu, orzeszków ziemnych, soi, orzechów i nasion sezamu.



Jesteśmy **legalnie działającą firmą**, posiadającą wpis do rejestru zakładów podlegających urzędowej kontroli organów **Państwowej Inspekcji Sanitarnej**. Współpracujemy bezpośrednio z producentami, wszystkie produkty są przechowywane w suchych i wentylowanych pomieszczeniach w temperaturach odpowiednich dla tego typu asortymentu.

Wszystkie produkty pochodzą z bieżących dostaw bezpośrednio od producenta, co zapewnia Państwu gwarancję, że są z najnowszych partii produkcyjnych.