Dane aktualne na dzień: 11-11-2026 23:36

Link do produktu: https://przyprawy-marcopolo.pl/kolendra-liscie-40g-p-224.html



Kolendra Liście 40g

Cena	**4,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Numer katalogowy	**MPJedIn004**
Kod EAN	**5902686971320**
Producent	**Marco Polo**

Opis produktu

Kolendra Liście



Kolendra liście właściwości

Liście kolendry to pachnące, bogate w przeciwutleniacze zioło, które ma wiele zastosowań kulinarnych i korzyści zdrowotnych. Pomaga obniżyć poziom cukru we krwi, zwalczyć różne infekcje oraz ma korzystny wpływ na zdrowie serca, mózgu, skóry i układu pokarmowego. Możesz łatwo dodać do swojej diety zarówno liście kolendry jak i ziarno tej rośliny.

Napój z liści kolendry

Liście kolendry mają właściwości trawienne i zawierają się również w wielu lekach łagodzących problemy trawienne. Podobnie jak woda jeera, napój z liści kolendry również oczyszcza organizm, wypłukując toksyny. Picie szklanki wody kolendrowej każdego ranka również pomaga w utrzymaniu zdrowych jelit.

Kolendra liście zastosowanie w kuchni

Liście kolendry są używane we wszystkich rodzajach kuchni, od latynoamerykańskiej po azjatycką. W Meksyku i Stanach Zjednoczonych świeże liście kolendry mają często zastosowanie jako dodatek do sals i pikantnych zup. Z liści kolendry można zrobić np.Green Smoothie – Dodaj liście i łodygi kolendry do zielonych koktajli, aby uzyskać pożywną i pyszną dawkę witamin. Pesto kolendrowe jest wspaniałą alternatywa dla bardziej znanej wersji robione z bazyli . Kolejnym pysznym pomysłem na użycie liści kolendry jest masło ziołowe – wystarczy wymieszać posiekaną kolendrę z niesolonym masłem, zmiażdżonym czosnkiem, sokiem z limonki i dobrej jakości solą morską lub himalajską.

Liście kolendry to niezwykle aromatyczna przyprawa, która znajduje szerokie zastosowanie w kuchniach na całym świecie. Jej świeży, cytrusowy

aromat i delikatny smak sprawiają, że jest idealnym dodatkiem do wielu potraw. Oto kilka przykładów zastosowania liści kolendry w kuchni:

1. Kuchnia azjatycka

- **Tajskie curry i zupy:** Liście kolendry często są dodawane jako dekoracja lub przyprawa do dań takich jak zupa Tom Yum, zielone curry czy sałatki tajskie.
- **Wietnamska pho:** Kolendra jest jednym z kluczowych dodatków do tej tradycyjnej zupy, obok bazylii tajskiej i limonki.

2. Kuchnia meksykańska

- **Salsy i guacamole:** Kolendra jest niemal niezbędna w świeżych salsach, takich jak pico de gallo, a także w klasycznym guacamole.
- **Tacos i burritos:** Świeże liście kolendry dodają charakterystycznego aromatu, który doskonale komponuje się z przyprawionymi mięsnymi i warzywnymi nadzieniami.

3. Kuchnia indyjska

- **Curry i dal:** Kolendra często służy jako świeży akcent na koniec przygotowania dania, podkreślając smak pikantnych potraw.
- **Chutneye:** Kolendra jest składnikiem zielonego chutneyu, popularnego dodatku w kuchni indyjskiej.

4. Kuchnia bliskowschodnia

- **Sałatki:** Liście kolendry są często używane w sałatkach takich jak tabbouleh, gdzie dodają odświeżającego smaku.
- **Hummus i dipy:** Kolendra może być używana jako dodatek lub składnik do past i dipów, dodając nowy wymiar smakowy.

5. Kuchnia europejska i inne zastosowania

- **Zupy i gulasze:** W niektórych regionach Europy dodaje się kolendrę jako świeże wykończenie zup, aby nadać im lekkości.
- **Marinady i dressingi:** Rozdrobnione liście kolendry świetnie sprawdzają się jako składnik marynat do ryb, mięs i warzyw.

Przyprawy owocowe - Kolendra liście



Kolendra pochodzi z regionu Morza Śródziemnego. Jest intensywnie uprawiany w Indiach, Rosji, Europie Środkowej, Azji Mniejszej i Maroku. W Indiach uprawia się ją we wszystkich stanach. Roślina ma zazwyczaj 2-3 stopy wysokości, z białymi lub różowawymi kwiatami. Dolne liście mają szerokie segmenty, a górne są bardzo wąskie. Więcej informacji na temat przypraw owocowych w tym o liściach kolendry znajdziesz w naszym artykule który możesz przeczytać TUTAJ

Spróbuj przyprawy w przepisie.....



Shakshuka jest przede wszystkim daniem północnoafrykańskim, ale stało się ulubionym w całym świecie arabskim. Chociaż istnieje wiele odmian shakshuki, tradycyjny przepis na nią to w zasadzie jajka sadzone w przyprawionej potrawce z pomidorów, zielonej papryki, cebuli, czosnku i suszonej kolendry. Czytaj dalej....

Połączenie smaków jest niesamowite, podobnie jak jaskrawe kolory tego spektakularnego dania. Klopsiki ras el hanout zabiorą nas w podróż smakową po Bliskim Wschodzie. Przepyszne ugotowane w niebiańsko złocistym sosie z przyprawami, kolendrą nać, czosnkiem i ziemniakami. Ras el hanout to północnoafrykańska aromatyczna mieszanka przypraw, która jest popularna w kuchni Bliskiego Wschodu. Jest pyszna i można ją użyć do wszystkiego! Czytaj dalej....

Kremowa meksykańska zupa z kurczaka jest bardzo smaczna i pełna meksykańskich smaków. Pyszne danie do przygotowania w wolnowarze , dzięki dość prostemu i łatwemu w przygotowaniu przepisowy danie te może na stałe zagości na Twoim stole w dni powszednie. Zupę można oczywiście przygotować również w garnku gotując ją na wolnym ogniu. Czytaj dalej....

Słoneczna sałatka pomidorowa z czerwoną cebulą i ziołami nie może być nic prostszego w wykonaniu. Jej smak zawsze będzie Ci przypominać słoneczne weekendowe śniadania. Zacznij od cienkiego pokrojenia czerwonej cebuli i namoczenia jej w zimnej wodzie – to złagodzi ostrość cebuli. Następnie pokrój pomidory na grube plastry i połączysz je z ziołami. Możesz użyć tutaj swojego ulubionego dobrego zioła — bazylii, kolendry, koperku, pietruszki lub mieszanki ziaren do sałatek — wszystko działa równie dobrze w tym przepisie. Czytaj dalej....



Pesto z pestek dyni i liści kolendry robi się w mgnieniu oka i jest łatwym sposobem dopełnienia smaku prawie każdemu daniu. Można dodać je do jajecznicy, kurczaka, makaronu, sałatki, smażonych warzyw i nie tylko. Jego smak jest chłodny, świeży, lekki, pikantny i orzechowy (choć w przepisie nie ma prawdziwych orzechów). Czytaj dalej....

Informacja o alergenach

W zakładzie są pakowane również sezam, gorczyca, soja, migdały, orzechy, produkty zawierające gluten oraz produkty zawierające SO2 (dwutlenek siarki).

Kraj Pochodzenia

Kraj Pochodzenia: Polska