Informacja prasowa

**Jackfruit – egzotyczny owoc – odkrycie dla wegan i wegetarian. Jakie są jego odmiany i jakie dania można z niego przygotować?**

**Co raz więcej osób sięga po produkty wegetariańskie, a dieta bez mięsa jest coraz bardziej popularna nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. Weganie i wegetarianie cały czas poszukują pełnowartościowych składników, które nie tylko zastąpią mięso w diecie, ale urozmaicą codzienne posiłki. Naprzeciw tym potrzebom wychodzą produkty azjatyckie i wspomniany jackfruit.**

**Czym właściwie jest jackfruit?**

Jest największym na świecie owocem rosnącym na drzewie bochenkowym chlebowca, który osiąga nawet do 40 kilogramów masy.Uprawiany jest w ciepłych regionach i Indii i Bangladeszu**.** Posiada neutralny smak i aromat, i z łatwością przyjmuje aromaty przypraw, dlatego wystarczy go w odpowiedni sposób przyprawić, aby stał się alternatywą dla wielu popularnych dań.

**Jakie są rodzaje jackfruita?**

W ofercie marki QF dostępne są na rynku jego trzy rodzaje: żółty dojrzały owoc oraz zielony młody jakcfruit (w dwóch formach- w kawałkach lub szarpany)

Sprawdźcie, jakie właściwości posiadają i do jakich dań go można wykorzystać.

**„*Dojrzały****, żółty owoc dzięki korzystnemu stosunkowi glukozy do fruktozy jest dobrym źródłem energii dla osób uprawiających sport wytrzymałościowy lub po prostu dla osób aktywnych fizycznie i umysłowo. Wysoka zawartość beta karotenu nadaje pięknego kolorytu skórze i dodatkowo chroni ją przed szkodliwym działaniem UV, działa też przeciwstarzeniowo. Zawartość witaminy A poprawia prawidłową pracę narządu wzoru, a zawartość potasu pomoże w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Owoc jest lekko słodki, przypomina teksturą mango i dzięki swojej kremowej konsystencji świetnie sprawdzi się w przygotowaniu deserów i koktajli.* ***Natomiast młody,*** *niedojrzały jackfruit jest niskokaloryczny, sprawdzi się w diecie ketogenicznej i posiada niski indeks glikemiczny. Podobnie jak jego żółta odmiana jest bogaty w potas, a dodatkowo jest odpowiedni dla osób na diecie low Fodmap- czyli między innymi dla zmagających się z dolegliwościami jelita drażliwego. Owoc można gotować, smażyć, dusić, piec czy panierować. Ma konsystencję podobną do mięsa, dlatego możemy go wykorzystać do przygotowania burgerów, gulaszy, kebabów czy popularnego curry z mleczkiem kokosowym*.” wyjaśnia Monika Wodyczko, dietetyk kliniczny firmy De Care.

Biorąc pod uwagę właściwości jackfruita nie można się dziwić, że uznany jest za bardzo wartościowy produkt i świetny substytut mięsa w diecie wegańskiej i wegetariańskiej. Stanowić może jednak także urozmaicenie diety każdego z nas.

Co jeszcze powinno przekonać nas do spróbowania jackfruita? Przepisy! Przedstawiamy poniżej kilka przepisów na użycie jackfruita.

# Taco z szarpanym jackfruitem zielonym

#### SKŁADNIKI:

Farsz:

* 1 puszka **Jackfruita zielonego szarpanego Quality Food**
* 2 łyżeczki **Pasty z czosnku House of Asia** lub 2-3 ząbki czosnku drobno pokrojone
* 1 opakowanie **Taco shells Casa de Mexico**
* 2 łyżeczki **Przyprawy Chili Con Carne** **Casa de Mexico**
* 100 g **Sosu BBQ z Chipotle** **Casa de Mexico**
* 2 średnie cebule pokrojone w pióra
* 100 ml wody

Pasta z fasoli pinto:

* 3 łyżki **Pasty z fasoli Pinto** **Casa de Mexico**
* 1 łyżka majonezu
* 1 łyżka soku z limonki
* Sól, pieprz czarny do smaku

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jackfruita wyłóż na sitko, dobrze opłucz pod bieżącą wodą i odsącz. Na rozgrzanej patelni usmaż jackfruita na rumiany kolor, a następnie dodaj sos teriyaki i smaż przez ok. 5 min., aby owoc wchłonął nadmiar sosu.
2. Przekrój bułki na pół, posmaruj masłem i przypiecz lub ugrilluj na rumiany kolor. W międzyczasie przygotuj sos mieszając wszystkie składniki razem.
3. Złóż burgera: posmaruj bułkę sosem, połóż liść sałaty, a następnie usmażonego jackfruita. Na koniec ułóż warzywa i przykryj drugą częścią bułki.

# Makaron soba z ragù z zielonego jackfruita

**SKŁADNIKI:**

* 100 g **Makaronu sobą House of Asia**
* 400 g **Jackfruita zielonego szarpanego Quality Food**
* 2 łyżki **Pasty z czosnku** **House of Asia** lub 3-4 ząbki drobno posiekane
* 4 łyżki oliwy z oliwek
* 2 średnie cebule pokrojone w piórka
* 2 pomidory pokrojone w kostkę
* 1 mała marchew starta na tarce
* 500 ml passaty pomidorowej
* Sól i pieprz czarny do smaku
* 1 łyżeczka oregano lub ziół prowansalskich
* 100 g masła
* Świeże zioła do podania
* Świeżo starty ser długo dojrzewający (np. parmezan)

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jackfruita przełóż na sitko i wypłucz pod bieżącą wodą, następnie dobrze odciśnij z jej nadmiaru.
2. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zostaw kilka łyżek wody z gotowania).
3. Na rozgrzaną patelnię wlej oliwę, podsmaż odsączonego jackfriuta przez 5-6 minut, dodaj pokrojoną cebulę, pastę z czosnku oraz startą marchewkę i smaż kolejne 5 minut. W międzyczasie dodaj pokrojone pomidory, passatę, oregano, dopraw solą, pieprzem i wymieszaj. Przykryj i duś przez 20 minut na wolnym ogniu. Pod koniec raz jeszcze dopraw do smaku.
4. Wymieszaj gotowe ragù z makaronem i wodą z gotowania. Dodaj zimne masło, całość wymieszaj i podawaj z tartym serem.

A na deser polecamy:

# Ryż z żółtym jackfruitem i kremem kokosowym

#### SKŁADNIKI:

* 565 g **Jackfruita żółtego krojonego Quality Food**
* 100 ml **Kemu kokosowego Kara**
* 200 g **Ryżu jaśminowego House of Asia**
* 2 łyżki miodu

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Jackfruita otwórz i przełóż na sitko, odsącz z zalewy i pokrój w kostkę.
3. Przygotuj sos: krem kokosowy podgrzej i wymieszaj z miodem.
4. Ugotowany ryż wymieszaj delikatnie w dużej misce z jackfruitem oraz sosem kokosowym. Następnie przełóż do miseczek i od razu podawaj.

# Lody z żółtego jackfruita

**SKŁADNIKI:**

• 1 puszka **Jackfruita żółtego krojonego Quality Food** (zalewa zamrożona osobno i owoce osobno)  
• 400 g mrożonego mango (+ kilka kostek do dekoracji)   
• 200 g śmietanki 36%  
• 1 łyżka miodu (opcjonalnie)

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wszystkie zmrożone składniki umieść w kielichu blendera i zalej śmietanką oraz miodem.
2. Całość zblenduj na wysokich obrotach przez minimum minutę.
3. Gotowe lody przełóż bezpośrednio do pucharków lub dodatkowo schłodź godzinę w zamrażarce.
4. Udekoruj kawałkami mango.