Smak wakacji zamknięty w.… pulpie! Jak wykorzystać ją w kuchni?

Mango – egzotyczny owoc o intensywnym smaku i aromacie, jest jednym z najbardziej uwielbianych owoców na świecie. Istnieje wiele odmian mango, ale bez wątpienia to odmiana Alphonso, uprawiana w Indiach, jest jedną z najsmaczniejszych i najbardziej poszukiwanych. Na szczęście dziś możemy delektować się jej rozpływającą w ustach słodyczą przez cały rok. A to wszystko dzięki pulpie z mango dostępnej w sklepach w całej Polsce. Wyjaśniamy czym dokładnie jest i do czego możemy ją wykorzystać w kuchni.

Na początku było… mango

Jego złocisto-żółta skórka o delikatnej strukturze przywodzi na myśl letni zachód słońca nad egzotyczną plażą. Co istotne, kryje się pod nią prawdziwa skarbnica smaku i dobroczynnych właściwości.  Ten tropikalny owoc jest bogaty w witaminy, minerały i przeciwutleniacze, które wzmacniają nasz organizm i odżywiają ciało. Warto poznać właściwości mango i sięgać po niego jeszcze chętniej.

Jeśli chodzi o witaminy, mango dostarcza dużej ilości witaminy C, która wspiera układ odpornościowy i pomaga w produkcji kolagenu, wspomagając zdrową skórę i tkanki. Ponadto jest bogatym źródłem witaminy A, ważnej dla zdrowia oczu, witaminy E, która chroni komórki przed uszkodzeniem oksydacyjnym, oraz witaminy K, która jest niezbędna dla właściwego krzepnięcia krwi.

Mango zawiera także składniki mineralne, takie jak potas, magnez, żelazo i cynk. Potas jest ważny dla zdrowia serca i regulacji ciśnienia krwi. Magnez jest istotny dla wielu procesów metabolicznych, żelazo jest niezbędne do produkcji czerwonych krwinek, cynk natomiast wspiera układ odpornościowy i procesy gojenia się.

*Spożywanie mango, będącego źródłem błonnika, wspomaga trawienie, zapobiega zaparciom i pozwala utrzymać zdrową florę jelitową. Zawarte w nim związki bioaktywne, takie jak flawonoidy i karotenoidy, pomagają zwalczać wolne rodniki w organizmie i chronią komórki przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Przeciwutleniacze mogą przyczynić się do opóźnienia procesów starzenia oraz zmniejszenia ryzyka chorób przewlekłych, takich jak choroby serca i niektóre nowotwory*. – wyjaśnia dietetyczka, Aneta Korzeniecka. Ponadto mango zawiera karotenoidy, takie jak beta-karoten, które organizm przekształca w witaminę A. Karotenoidy mają działanie przeciwzapalne i mogą wspomagać zdrowie oczu i skóry, dodatkowo poprawiając jej koloryt.

Cała puszka kulinarnych możliwości

Biorąc pod uwagę wszystkie właściwości mango, nic dziwnego, że zalicza się je do grona superfood. Co jednak zrobić, gdy w sklepie nie ma świeżych owoców  swieżoświeżo zerwanych, idealnie dojrzałych na drzewie owoców albo nie wiemy jakimi kryteriami się kierować, by wybrać dojrzały i smaczny owoc? Idealnym rozwiązaniem jest Pulpa z mango Alphonso marki QF Quality Food. Wygodna w użyciu, dostępna przez cały rok, zapewnia autentyczny smak i korzyści zdrowotne tego tropikalnego owocu. Czym dokładnie jest pulpa z mango? To doskonale zmiksowany, pełnowartościowy miąższ – bez skórki i pestek.

Pulpa z mango to doskonała opcja dla tych, którzy chcą urozmaicić swoją dietę i zacząć korzystać z dobrodziejstw tych owoców. Jednym z jej największych atutów jest możliwość wszechstronnego wykorzystania. Pulpa jest przy tym niezwykle wygodna w użyciu. Wystarczy otworzyć puszkę i dodać pulpę do swojego ulubionego koktajlu, jogurtu, owsianki lub użyć jako polewę na świeżo upieczone ciasto. Możemy również wykorzystać pulpę mango do przygotowania zdrowego sorbetu, tropikalnej galaretki, aromatycznego sticky rice, orzeźwiającego mango lassi czy nawet do wypieku ciasteczek z płatkami owsianymi i bakaliami. Jej smak doskonale komponuje się także z daniami wytrawnymi, takimi jak curry z mięsem, ryba lub tofu. Inspirujące przepisy z pulpą z mango w roli głównej i nie tylko podajemy na końcu artykułu.

Cukier w pulpie z mango? Nie, dziękuję!

Oczywiście na rynku są dostępne różne pulpy z mango. Czym się kierować przy wyborze? Przede wszystkim pulpa z mango powinna pochodzić z najlepszych upraw i nie powinna zawierać dodatku cukru. *Jeśli miąższ pochodzi z odmiany Alphonso, która wyróżnia się niepowtarzalnym, bogatym i intensywnym smakiem, nie potrzebuje dodatkowo cukru, ponieważ to mango osiąga pełnię swojego potencjału dzięki odpowiedniemu klimatowi, glebie i starannej pielęgnacji*. – zdradza dietetyczka, Aneta Korzeniecka. – *Niestety, na rynku można znaleźć pulpy z mango, które są słodzone, dlatego warto czytać etykiety i wybierać produkty bez dodatku cukru, jak pulpa z mango marki QF Quality Food, która zawiera 99,9% owocu mango. Z pewnością będzie zdrowym i naturalnym wyborem*. – podpowiada.

Przygotowanie smacznych i zdrowych dań z mango w formie pulpy jest proste i szybkie. A co, jeśli po otwarciu puszki nie wykorzystamy całej zawartości? – *W przeciwieństwie do owocu, który trudno jest obrać, a więc częściowo z pewnością się zmarnuje, pulpę po przełożeniu do szklanego naczynia możemy z powodzeniem przechowywać kilka dni w lodówce* *lub zamrozić* – podpowiada szef kuchni marki QF Quality Food. Tym sposobem, dzięki pulpie z mango możemy się cieszyć jeszcze dłużej smakiem i dobrodziejstwami mango w różnych potrawach i napojach.

**Grillowana tortilla z kurczakiem i warzywami w sosie mango-chili**

4 porcje

Czas: 45 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 2

**Składniki**:

4 **Wrapy pszenne**

1 łyżeczka **Pasty z chili** lub **Papryki jalapeno zielonej krojonej** drobno posiekanej

2 łyżki **Sosu Teriyaki**

200 g piersi z kurczaka

1 papryka

1/2 cukinii

2 cebule

1 pomidor pokrojony w kostkę

1 awokado pokrojone w kostkę

4 plastry sera cheddar

2 łyżeczki posiekanej kolendry

Sól i pieprz do smaku

**Sos:**

1 łyżka **Musztardy dijon**

1 łyżka **Pulpy z mango**

2 łyżki jogurtu naturalnego

1. Kurczaka pokrój w plastry dopraw solą i pieprzem. Grilluj na rumiany kolor.
2. Paprykę, cukinię oraz cebulę pokrój w paski, grilluj na rumiany kolor, a następnie wymieszaj z sosem teriyaki i pastą chili lub zieloną papryką jalapeno.
3. Na każdym wrapie połóż plaster sera, kurczaka, grillowane warzywa, następnie dodaj pomidora, awokado, kolendrę i zwiń jak krokieta, połóż na grillu i zostaw, aż się zarumieni.
4. Wymieszaj ze sobą składniki sosu i podawaj z gotowymi tortillami.

**Mango lassi z wodą kokosową i sokiem limonki**

Ilość porcji: 4

Czas: 10 min

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 0

**Składniki**:

800 g **Pulpy z mango Alphonso QF**

200 g **Mleczka kokosowego 16-19% Kara**

330 ml **Wody kokosowej z kofeiną** **QF**

30 ml **Soku z limonki House of Asia**

Szczypta mielonego kardamonu

Kostki lodu

**Sposób przygotowania:**

1. Wszystkie składniki przełóż do wysokiego naczynia i zmiksuj na gładką masę. Wstaw do lodówki na kilka minut lub dodaj kostki lodu.

**Mango margarita z marakują i sokiem z limonki**

Ilość porcji: 4

Czas: 5 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 0

**Składniki**:

170 g **Pulpy z marakui QF**

1 puszka **Wody kokosowej** **QF** (może być każda woda- informacyjnie)

100 g **Pulpy z mango Alphonso QF**

30 g soku z limonki

10 g cukru

2 świeże marakuje do dekoracji

Kilka kostek lodu

**Sposób przygotowania:**

1. W misce wymieszaj pulpy, dodaj ¾ cukru, sok z limonki, wodę kokosową i całość dokładnie wymieszaj.
2. Ranty szklanek zwilż pozostałą z wyciśnięcia soku limonką, obtocz w pozostałym cukrze, następnie dodaj kostki lodu i rozlej do nich gotowy koktajl. Udekoruj marakują.

TIP W wersji z alkoholem, dodaj 160 ml białego rumu.

**Mangomisu.**

Liczba porcji: 6

Poziom ostrości: 1

Czas przygotowania: 15 minut

Poziom trudności: 1

**Składniki**:

450 ml **Pulpy z mango Alphonso QF**

400 ml **Kremu kokosowego do ubijania QF**

2 łyżki cukru pudru

1 limonka lub cytryna

15 podłużnych biszkoptów

2 garści płatków migdałów

1 świeże mango lub inne owoce do dekoracji

Świeże listki mięty do dekoracji

**Sposób przygotowania:**

1. Krem kokosowy ubij z dodatkiem cukru pudru.
2. Na suchej patelni upraż płatki migdałów i odstaw do ostygnięcia.
3. Świeże mango obierz i pokrój na cienkie plasterki - posłużą do dekoracji.
4. Przygotuj 6 małych pucharków. Do każdego włóż po ok. 1 – 2 połamanych na kawałki biszkoptów i skrop je sokiem z limonki. Następnie wlej warstwę pulpy z mango i warstwę ubitego kremu kokosowego. Powtórz czynność zaczynając od biszkoptów i kończąc na warstwie kremu.
5. Każdy deser udekoruj uprażonymi płatkami migdałów, kawałkami świeżego mango i listkiem mięty.

**Pudding chia z mango i papają**

Ilość porcji: 2

Czas: 10 minut + 3 godziny w lodówce

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 0

**Składniki:**

½ puszki **Pulpy z mango QF**

3 łyżki (30 g) **Nasion chia QF**

½ puszki pulpy z papai

250 ml mleka roślinnego np. owsianego lub sojowego waniliowego

Listki świeżej mięty do dekoracji

2 kostki startej czekolady do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. Nasiona chia wymieszaj z mlekiem roślinnym i odstaw do lodówki na ok 2 h. Możesz zostawić na dłużej, wtedy masa stanie się bardziej gęsta
2. Naszykuj 2 przezroczyste pucharki, w których podasz deser. Wlej na dno pucharków warstwę pulpy z mango, następnie warstwę przygotowanego puddingu chia, a na wierzch warstwę pulpy z papai.
3. Całość udekoruj startą czekoladą i listkami świeżej mięty. Podawaj schłodzone.

**Ryż smażony z kurczakiem i pulpą z mango**

Ilość porcji: 2

Czas: 20 min

Poziom ostrości: 2

**Składniki**:

3 łyżki **Pulpy z mango QF Quality Food**

70 g **Pasty Pad Thai Kanokwan**

2 łyżeczki **Pasty z czosnku, imbiru i chili House of Asia**

2 łyżki **Sosu rybnego House of Asia**

1 łyżka **Soku z limonki** **House of Asia**

100 g ryżu jaśminowego wcześniej ugotowanego i wystudzonego

100 g piersi z kurczaka pokrojonej w kostkę

1 cebula czerwona drobno pokrojona

50 gr cukinii pokrojonej w małą kostkę

3 jajka

Olej do smażenia

3 łyżki tajskiej bazylii i świeżego szczypiorku do podania

**Sposób przygotowania:**

1. W misce wymieszaj pastę pad thai z sosem rybnym, pastą z czosnku, imbiru i chili oraz pupą z mango.
2. W woku smaż roztrzepane jajka, aż dobrze się zetną i przełóż do miski.
3. Następnie na rozgrzanym oleju podsmaż przez około minutę cebulę, potem dodaj kurczaka, smaż kolejne 2-3 minuty, wsyp ryż, smaż przez około 4-5 minut. Pod koniec danie wymieszaj z cukinią, wlej sok z limonki, dodaj usmażone jajka. Podawaj ze świeżymi ziołami.

**Sałatka z grillowanym kurczakiem i ananasem w sosie z mango**

Ilość porcji: 4

Czas: 30 minut

Poziom ostrości: 1

**Składniki:**

4 łyżki **Pasty z chili House of Asia**

2 piersi z kurczaka pokrojone w plastry o grubości ½ cm

1/2 świeżego ananasa (ew. z puszki)

2 sałaty rzymskie baby

1 średnia cebula biała pokrojona w piórka

2 łyżki posiekanej kolendry

**Marynata do kurczaka:**

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

1/2 łyżeczki płatków chili

1 łyżka posiekanej kolendry

2 łyżki oleju

**Sos mango:**

200 g **Pulpy z mango QF Quality Food**

150 g **Mleczka kokosowego House of Asia 16-19%** (lub ew. jogurtu naturalnego)

3 łyżki soku z limonki

Sól i pieprz czarny do smaku

**Sposób przygotowania:**

1. Pierś zamarynuj i odstaw na 15 minut. Następnie obsmaż na patelni na złoty kolor, przełóż na ręcznik papierowy, a następnie do dużej miski.
2. Ananasa obierz, pokrój na kawałki 1-2 cm i przełóż do miski z kurczakiem, dodaj cebulę pastę z chili i całość dobrze wymieszaj.
3. W oddzielnej misce wymieszaj składniki sosu mango.
4. Pod koniec umyj sałatę, osusz, pokrój na mniejsze kawałki i dodaj do sałatki, całość polej dressingiem mango.

**Smoothie bowl z pulpą mango i ziarnami quinoa**

Liczba porcji: 2

Poziom ostrości: 1

Czas przygotowania: 20 min

Poziom trudności: 1

**Składniki**:

½ puszki **Pulpy z mango QF**

100 g **Quinoi komosy ryżowej białej QF**

300 g jogurtu naturalnego wysokobiałkowego np. typu skyr lub typu greckiego light

ok 250 g ulubionych świeżych owoców np. kiwi, granat, borówki

Garść orzechów np. włoskich, migdałów

2 kostki czekolady do dekoracji

**Sposób przygotowania:**

1. Ugotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Pozostaw do ostudzenia.

2. Przygotuj 2 miseczki, do których kolejno nałóż komosę ryżową, jogurt i pulpę mango. Składniki układaj obok siebie, aby je ładnie wyeksponować.

3. Tak otrzymane kolorowe trio, udekoruj świeżymi owocami, orzechami i pokruszoną czekoladą. Smacznego!