

Хурма



Хранение

Храните Хурму хачия (помидорная) при комнатной температуре до желеобразной мягкости до одной недели. Храните хурму фую (не вяжущая) при комнатной температуре до трех недель.

Способствует Поддержке
Зрения, иммунной системы

Применение

Выберите ложкой мякоть мягкой хурмы хачия и положите на тост. Нарежьте хурму фую кубиками и добавьте в любимую кашу (cereal)

Распространённые сорта

Хачия (желудёвой формы) и Фую (круглые)

Салат из Хурмы

Порций: 5

Время Приготовления: 15 минут

Ингредиенты

- 3 чашки вымытого свежего шпината или салатных листьев
- 3 средних нарезанных хурмы Фую
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 столовая ложка уксуса
- 1/2 чайной ложки соли
- Можно добавить: 1/2 чашки измельчённых орехов



Photo: Leah's Pantry

Приготовление

1. Смешайте масло, уксус и соль в небольшой миске для приготовления заправки.
2. Перемешайте в большой миске вымытый шпинат или салатные листья, хурму и орехи (если используете).
3. Налейте заправку для салата в большую миску и перемешайте.

По материалам EatFresh.org