

Co zrobić z liczi?



Opis wskazówki

Liczi to azjatycki owoc zwany także śliwką chińską lub bliźniarką smaczną. Tropikalny owoc jest wielkości orzecha włoskiego, pokryty łuskowatą różową skórką. Wewnątrz kryje się podłużna pestka, którą otacza delikatny, słodki miąższ.

Co kryje liczi?

Liczi jest wartościowym elementem diety. Owoc zawiera znaczne ilości związków polifenolowych, dzięki którym wykazuje silne działanie przeciwutleniające. Tym samym wykazano działanie antynowotworowe. Zawarte w liczi polifenole obniżają stężenie „złego” cholesterolu, a także podwyższają poziom „dobrego” cholesterolu. Liczi zawiera sporo potasu, który reguluje ciśnienie krwi i pracę serca. Ponadto to bogate źródło witamin, szczególnie witaminy C.

Z czym to się je?

Śliwka chińska to wartościowy, a zarazem ciekawy pod względem kulinarnym owoc. Liczi można podawać na wiele sposobów. Najczęściej rozłupuje się skorupkę i zjada szklisty, biały miąższ na surowo. Jak obrać liczi? Wystarczy odciąć część skórki z ogonkiem, a następnie delikatnie palcami obdrzeć pozostałą skórkę, tak aby nie uszkodzić jadalnej części. Słodki, z lekko kwaskową nutą miąższ sprawdzi się doskonale jako składnik lekkich sałatek i orzeźwiających koktajli. Na bazie miąższu można przygotować egzotyczny sos, który będzie świetnym dodatkiem do mięs czy ryby.