

FREEKEH

Freekeh je tradiční obilovinou arabské kuchyně.

Jedná se o druh pšenice, která se sklízí ne zcela zralá, má tedy nižší množství sacharidů. O to více má ale vlákniny, selenu a mnoha dalších vitaminů a minerálních látek.

Oproti rýži disponuje vyšším množstvím bílkovin.

Po usušení na slunci se lehce opraží, čímž získá oříškovou příchuť. Vhodná je jako příloha, vložka do polévek nebo do zeleninových salátů.

