



Bimi® – Uusi vihreä yhdistelmävihannes on huipputerveellinen eikä tuota lainkaan ruokahävikkiä

Tämän kesän supervihanneksessa yhdistyy kaksi vihreää kasvista. Bimi, alun perin Japanista kotoisin oleva vihannes, on kehitetty perinteisen kasviristeytystekniikan avulla. Ideana oli kehittää maukas vihervihannes yhdistämällä parsakaali ja pinaattikiinankaali. Lopputuloksena saatiin aikaan makea ja pehmeävartinen kaaleihin kuuluva varsivihannes, jossa on miellyttävä tekstuuri.

Bimin maku on mieto ja tunnistettava, ja tekstuuri muistuttaa enemmän parsaa kuin parsakaalia. Bimin kaikki osat ovat syötäviä. Kontrastina esimerkiksi parsakaalin joskus puiseen, syömäkelvottomaan varteen, ei Bimistä synny lainkaan ruokahävikkiä.

Bimi on maukas vaihtoehto perinteisille vihreille vihanneksille, ja sen ravintoarvot ovat kohdillaan – 100 g annos sisältää päivittäisen annoksen c-vitamiinia. Bimi sisältää myös paljon A-vitamiinia, rautaa, B6-vitamiinia ja kalsiumia. Kyseessä on myös varsin kevyt herkku; 100 g annoksessa on vain 38 kilokaloria.

Sen lisäksi, että Bimi on maukas, helposti valmistettava ja täynnä ravinteita, sillä saa jokaiseen ateriaan lisää vihreää väriä. Sen valmistukseen on lukemattomia mahdollisuuksia: kuullota, keitä, wokkaa, höyrytä, friteeraa tai grillaa. Bimi maistuu hyvälle myös raakana, esimerkiksi erilaisissa salaateissa tai sellaisenaan välipalana.

Bimi on saatavilla hyvin varustetuista päivittäistavarakaupoista. Arvio kuluttajahinnasta 1,98 €

Lisätiedot, reseptit ja kuvat:

Juuli Laitinen, Miltton

juuli.laitinen@miltton.fi

Lisää tietoa ja inspiroivia reseptejä: www.Bimi.co.uk

Värikäs Bimi-veriappelsiini-punajuuri-salaatti, hasselpähkinöitä ja chilivinaigrettea



Nauti kesäpäivistä tämän ihanan ja raikkaan salaatin kera. Chili lämmittää myös viileissä kesäilloissa. Täydellinen maukkaaksi lounaaksi tai alkupalaksi grillibileisiin.

Annoskoko: alkupala 2:lle-4:lle

Valmistusaika: 10 min.

Kypsennysaika: 5 min.

Vinaigrette

1 valkosipulinkynsi murskattuna

1 rkl oliiviöljyä

1 rkl punaviinietikkaa

1 punainen chili, hienonnettuna

2 rkl punajuurimehua/lientä

Yhden veriappelsiinin kuori raastettuna
merisuolaa

Salaatti

300 g Bimiä (lisäksi 2 rkl oliiviöljyä, jos haluat nauttia Bimin paistettuna)

2 isoa punajuurta keitettynä

2 veriappelsiinia kuorittuna ja ohueksi viipaloituna

Kourallinen hasselpähkinöitä rouhittuna ja paahdettuna

Sekoita punajuurimehu veriappelsiinin kuoren, oliiviöljyn, valkosipulin, punaviinietikan ja suolan kanssa.

Leikkaa keitetty punajuuri lohkoiksi. Paista Bimiä hetki pannulla halutessasi. Kuori ja viipaloi veriappelsiini. Asettele ainekset tarjoilulautaselle, kaada päälle vinaigrette ja ripottele hasselpähkinät koristeeksi.

Valmista! Raikas, terveellinen salaatti on valmiina nautittavaksi – myös herkkua silmille!

Grillattua Bimiä, sulatettua vuohenjuustoa ja kastike aurinkokuivatusta tomaateista



Tämä nopea resepti on täydellinen mihin tahansa kesärientoon. Helppo valmistaa ja poikkeuksellisen maukas!

Annoskoko: alkupala 4:lle, lisuke 2:lle

Valmistusaika: 10 min.

Kypsennysaika: 5-8 min.

Ainesosat:

200 g Bimiä

1 rkl oliiviöljyä (paistamiseen)

3-4 aurinkokuivatusta tomaattia öljyssä

2 rkl kylmäpuristettua oliiviöljyä

1 tl balsamiviinietikkaa

100 g pehmeää vuohenjuustoa

50 g kevyesti paahdettuja pinjansiemeniä

Valmistus:

Kierittele Bimit öljyssä. Valmista kastike pilkkomalla aurinkokuivatut tomaatit pieniksi ja sekoittamalla ne yhteen kylmäpuristetun öljyn ja balsamiviinietikan kanssa pienessä kulhossa. Mausta pippurilla ja suolalla, ja sekoita lisää.

Laita öljyssä kieritellyt Bimit grilliin ja grillaa niitä 5-8 minuuttia kääntelemällä niitä tasaisesti, kunnes ne pehmenevät ja pinta saa hieman väriä. Asettele grillatut Bimit lautaselle ja murustele pehmeä vuohenjuusto sulamaan kuumien Bimien päälle. Kaada kastike juuston ja Bimien päälle ja koristele annos paahdetuilla pinjansiemenillä. Tarjoile heti.