

Cold-Pressed Virgin Coconut Oil

Pure homemade coconut oil made from fresh coconut milk and separated cream.

YIELD

Small bottle

PREP

30 minutes

COOK/SET

24 hours rest

SOURCE

bUFsedl1do

Ingredients

- Fresh coconuts: 3
- Water: about 1 litre total, added in batches

Notes

- Use clean, dry utensils for storage recipes.
- Adjust salt, spice, and sourness to taste.

Method

1. Remove coconut flesh and chop/grind.
2. Grind with about 1/2 litre water to a fine paste.
3. Strain and squeeze to extract first coconut milk.
4. Grind the pulp again with more water and extract second milk.
5. Strain once more for a smooth milk.
6. Cover and rest coconut milk for 24 hours.
7. Chill 1-2 hours so cream separates clearly.
8. Collect cream and process as shown to extract oil.
9. Store oil in a clean dry bottle.

Quantities are checked against the video transcript; where an exact quantity is not spoken, the recipe says as needed.

घर का वर्जिन नारियल तेल

ताजे नारियल के दूध और अलग हुई क्रीम से बना शुद्ध घर का नारियल तेल।

YIELD

छोटी बोतल

PREP

30 मिनट

COOK/SET

24 घंटे रेस्ट

SOURCE

bUFsedl1ldo

सामग्री

- ताजा नारियल: 3
- पानी: कुल लगभग 1 लीटर, batches में

टिप्स

- स्टोरेज रेसिपी में साफ और सूखे बर्तन इस्तेमाल करें।
- नमक, मसाला और खटास स्वाद अनुसार रखें।

विधि

- नारियल की गिरी निकालकर कार्टे/पीसें।
- लगभग 1/2 लीटर पानी के साथ बारीक पीसें।
- छानकर पहला गाढ़ा नारियल दूध निकालें।
- बचे पल्प को फिर पानी के साथ पीसकर दूसरा दूध निकालें।
- दूध को फिर छान लें।
- ढककर 24 घंटे रखें।
- 1-2 घंटे ठंडा करें ताकि क्रीम अलग हो जाए।
- क्रीम निकालकर वीडियो अनुसार तेल अलग करें।
- साफ सूखी बोतल में स्टोर करें।

मात्राएं वीडियो transcript से मिलान करके लिखी गई हैं; जहां exact मात्रा नहीं बोली गई, वहां जरूरत अनुसार लिखा गया है।