

Спагеті з цвітною капустою

Італійська кухня знаменита своїми вишуканими, і в той же час корисними та простими стравами.

цей рецепт спагеті з цвітною капустою ще раз доводить - чим простіша страва, тим вона смачніша.

Як стверджують історики, цвітна капуста ніколи не була дикорослою. Ще більше двох тисячоліть тому її вивели методом селекції середземноморські селяни. Кілька століть цвітну капусту називали "сирійською", за основним місцем її вирощування. Крім Сирії, плантації існували в Персії та Єгипті. Після військових походів і переміщень на Схід, цвітна капуста потрапила в Європу. Спочатку на столи іспанців, потім на Кіпр, тому для європейців вона стала "кіпрською".

Саме цей вид капусти вважається одним з найбільш поживних, смачних і корисних. При багатьох захворюваннях вона стає необхідним елементом лікувального харчування. Цвітна капуста містить у великій кількості вітаміни групи В, А, РР, Н, аскорбінову кислоту, різні мікроелементи. Особливо цінною її робить вміст заліза. Багата цвітна капуста і на пектинові речовини та фолієву кислоту. Її ензими – складні органічні речовини, допомагають регулювати в організмі людини важливі біологічні процеси, а вітаміни та мінерали зміцнюють імунний захист.

У порівнянні зі звичайною капустою, цвітна складається з клітковини, яка відмінно засвоюється і не подразнює стінки шлунка. Крім цього, вона містить велику концентрацію вітаміну U, який особливо важливий для шлунку і травної системи в цілому. Через це цвітна капуста дуже корисна і рекомендована людям з чутливим шлунком, а також дітям.

-
- 400 г цвітної капусти
 - 300 г спагеті
 - 60 г пармезану
 - 40 г петрушки
 - перець чілі

- великий зубчик часнику
- лавровий листок
- оливкова олія, сіль

Цвітну капусту обчистити від листків, промити, розділити на маленькі суцвіття. Відварити у великій кількості підсоленої води з ложкою олії і лавровим листком протягом 10 хв.

Вийняти капусту з води і покласти у сковорідку, щоб підрум'янилася з ложкою олії.

Спагеті відварити з лавровим листком у тій же воді, у якій варилася цвітна капуста.

Посікти зелень петрушки, часник і паприку, змішати з 60 мл холодної олії. Додати цю суміш олії та часнику до сковорідки з капустою і розігріти 1 хв.

Тим часом відцідити спагеті і теж покласти у сковорідку з цвітною капустою. Потримати на вогні ще 3 хв, щоби спагеті добре нагрілися і набралися смаку.

Подавати із тертим пармезаном.











