

Салат із фенхелю з цитрусово-горіховою ноткою

Фенхелевий салат вражає своєю свіжістю та легкістю, нотка цитрусових лише доповнює пряне забарвлення горіха і заправки.

Коли обмаль часу для приготування чогось простого та водночас особливого й немає бажання дивитися на складні рецепти, великі поціновувачі салатів завжди знайдуть декілька хвилин. Особливо для цього гармонійного поєднання запашних інгредієнтів фенхелю і цитрусових. Головну роль в цьому салаті, звісно, відіграє фенхель, тому складників зовсім мало. Вам обов'язково потрібно скуштувати це незабутнє поєднання смаків.

Дещо про фенхель: він буває звичайний; овочевий та італійський. У останнього м'ясистий стебло. Сам плід фенхеля – кругловато-подовгуватий качан і солодкавий на смак. Батьківщина фенхелю — Середземномор'я. Він, фенхель, серед римлян, греків, єгиптянам, індійців та китайців більше був відомий як пряна культура та медичний засіб.

Як овочева рослина фенхель більше поширений в країнах Західної Європи, особливо в Італії. Вирощується в США, Канаді.

Цвіте фенхель в липні-серпні, плодоносить у вересні.

Фенхель звичайний належить до стародавніх лікарських засобів. Його широко застосовували Гіппократ, Діоскорид, Пліній і Авіценна.

Овочевий фенхель є цінним дієтичним продуктом. Листя його багаті вітаміном С, каротином (провітамін А), рутином. Зелень фенхелю містить також кверцетин, фенікулярін, невелика кількість ефірного масла. Плоди фенхеля містять розмаїті ефірні масла.

Плоди фенхелю і його препарати з часів Гіппократа застосовували як ліки при порушенні рухової функції кишечника, як сечогінний, відхаркувальний, жовчогінний засіб. Греки і римляни вважали його корисним для зміцнення зору. У Східній Пруссії, на півночі Німеччини в старовину фенхель служив захистом від чаклунства. Сучасна медицина використовує плоди фенхелю в

зборах для лікування захворювань верхніх дихальних шляхів, сухих бронхітів. Фенхель стимулює вироблення молока у молодих матерів, які годують грудьми. Часте споживання фенхелю, також, забезпечує зниження апетиту.

- 1 великий чи 2 малих качани фенхелю
- цедра і сік 1 лимона
- цедра 1 апельсина
- 3 столові ложки підсмажених кедрових горішків
- оливкова олія, за смаком
- сіль грубого помелу
- свіжозмелений перець

Відрізати пагони фенхелю від великого качана, залишити гарну жменю зеленого листя, обібравши тверді пагони які не придатні для їжі. Зелень фенхелю посікти і покласти в салатницю. Очистити цибулини фенхелю від перших твердих листків і прожилок, промити під водою, розрізати на двоє, вирізати качан та нашинкувати на шатківниці в товщину аркушу паперу. Потерти на дрібній тертці для цитрусових лише жовту шкірку апельсина і лимона. Усе гарно перемішати у салатниці та додати вичавлений лимонний сік до салату за смаком. Додати підсмажені кедрові горіхи. Полити олією, приправити сіллю і перцем. Перемішати, скорегувати на смак усі приправи, і подавати до столу.







