

Брюссельська капуста з беконом

Брюссельська капуста з беконом - дуже смачна страва, головно правильно її приготувати, то ж варто знати деякі маленькі хитрощі.

Секрет даного рецепту полягає в розділені зелених листочків. Капуста стає набагато смачнішою, якщо додати до неї вершкового масла, а для аромату і додаткового смаку ще й шматочки бекону.

Даний овоч не росте в дикому вигляді. Бельгійські ботаніки вивели брюссельську капусту з листової капусти. Вона стала дуже популярною в Бельгії. Згодом, брюссельська капуста потрапила до Голландії, Франції і Німеччини.

У середині 19 століття брюссельська капуста потрапила й на наші землі, але не стала такою поширеною через кліматичні умови. Великі врожаї цього овоча збирають в Канаді, у Франції, у США, у Німеччині, у Голландії, у Британії і, звичайно, на батьківщині – у Бельгії.

Цей вид капусти дуже корисний, містить удвічі більше вітаміну С, ніж білокачанна, є в ній також вітаміни групи В, провітамін А, залізо, фосфор, калій, кальцій. Капуста ідеально підходить для тих, хто стежать за калорійністю продуктів харчування. Калорійність брюссельської капусти невисока: в 100 г усього 25—34 ккал. Майбутнім мамам корисно споживати брусельську капусту як джерело фолієвої кислоти. Вона теж зменшує рівень холестерину, корисна для доброго зору. В брюссельській капусті є вітамін К, який дуже благотворно впливає на роботу мозку. Регулярне вживання цього овочу запобігає раку молочної залози, позбавляє від печії, зменшує ризик запалення судин і серця.

Уживають капусту відвареною, обсмаженою і як гарнір, і в супі. Під час приготування страв із брюссельської капусти важливо не переварити її – тривала термообробка зруйнує всі корисні властивості овочу.

-
- 500 гр брюссельської капусти
 - 150 гр бекону

- 2 столові ложки вершкового масла
- сіль і перець

Капустини промити і надрізати маленький качанчик, щоб можна було знімати та розділяти листки. Розділити усі листки, кожен раз підрізаючи качанчик, тонко нарізати серединки, які залишаються щільними.

Бекон нарізати кубиками та обсмажити у глибокій сковорідці до рум'яного кольору. Вийняти його зі сковорідки і злити зайвий нагрітий жир, залишаючи на сковорідці лише ложку жиру. Додати до сковорідки вершкове масло та, коли воно розтопиться, додати розділені листочки брюссельської капусти. Обсмажувати їх до готовності, помішуючи 15-20 хв., капуста має залишатися хрумкою. В кінці додати обсмажений бекон, приправити сіллю та перцем, перемішати і подавати до столу.









