

Козелець з овочами

Одна із новинок яку відкрила для себе нещодавно - це дивовижний корінь козелець. Простий, проте корисний і смачний овоч, який навіть у Європі зрідка знаний та вживаний, скоріш за все забутий.

Страва яку я спробувала приготувати з цим коренем-делікатесом барвиста та поживна, як гарнір смакує і до риби, і до м'яса. Теж може бути легкою овочевою вечерею. Обов'язково рекомендую спробувати приготувати, головню знайти цей чудо овоч у супермаркеті.

Для чищення корінців необхідно одягати рукавички, оскільки при чищенні від чорної шкірки овоч виділяє молочно-клеючу рідину яка трішки зафарбовує та склеюють пальці.

Чорна морквина, козелець іспанський, змієдушник, солодкий корінь - це все назви однієї й тієї ж рослини - скорцонера або скорцонери. У європейських країнах і США цей представник сімейства айстрових вирощується і використовується як овоч.

Корінь козельця зовні схожий на коренеплід морквини, але покритий чорною шкіркою, а його серцевина - соковита й біла.

Родина скорцонери - Балканський півострів, Греція, півострів Мала Азія, Закавказзя. Стародавні греки помітили його корисність ще за часів Олександра Македонського вони активно застосовували змієдушник при укусах отруйних змій як протиотруту. У 18-19 столітті козелець іспанський припав до смаку й прижився в Голландії, Німеччині, Франції (Людовик XIV любляв ласувати цим коренеплодом).

У цей час скорцонеру часто називали "спаржею для бідних" у відварному вигляді її смак нагадував смак спаржі, в той час як ціна була в десятки разів нижче. А ще корінці заміняли взимку так популярну спаржу яка росла тільки на початку літа.

Козелець іспанський відрізняється приємним солодкуватим смаком. У сирому вигляді комусь він нагадує качан білокачанної капусти, а комусь - молодий волоський горіх, ріпу, картоплю...

Чорна морква один з природних джерел інуліну – речовини необхідної діабетикам. Крім нього до складу коренеплоду входять також аспарагін і левулін. Цей овоч також багатий на різноманітні корисні речовини, такі як: сахариди, вітаміни С, В1, В2, Е, залізо, фосфор, кальцій та інші.

Скорцонера відмінно засвоюється і допомагає в боротьбі з такими захворюваннями, як: авітаміноз, ожиріння, недокрів'я, цукровий діабет, ревматизм та інші.

Особливо корисною вона буде для літніх людей і тим, кому потрібне дієтичне харчування.

-
- 1 кг коріння козилиці
 - 1 броколі
 - 500 г печериць
 - 70 г вершкового масла
 - 2-3 зубчики часнику
 - 1 лимон
 - 1 столова ложка січеної петрушки
 - сіль, перець

Приготувати посудину з водою, соком лимону чи оцту та ложкою солі в яку положити опісля очищений овоч.

На вогонь поставити дві каструлі наповнені водою до половини.

Коріння козилиці промити від піску під проточною водою. Очистити овочечисткою зрізаючи усі чорні цятки.

Очищенні корінці одразу класти у воду зі сіллю та соком лимона, оскільки мають властивість одразу темніти.

Козилець промити ще у кількох водах і порізати на шматки довжиною 2-3 см. У одній каструлі коли вода закипить, підсолити її й відварити козилець. Варити 5-7 хв, щоб овоч залишався ще трішки твердим.

Броколі промити розібрати на малі суцвіття й також відварити у другій

каструлі у підсоленій воді 5 хв.

Гриби почистити та нарізати тонкими скибками.

У глибоку сковорідку покласти та розтопити масло. Часник почистити та дрібно нарізати, покласти у сковорідку й прогріти 1-2 хв в маслі. Додати гриби, збільшити вогонь та протушувати їх 5-7 хв, щоб ще залишалися твердими.

До сковорідки з грибами викласти козилець, перемішати, поперчити. Додати броколі збризнути овочі соком лимона, приправити петрушкою та скуштувати на сіль і перець. Накрити кришкою та протушувати ще 3-5 хв.

Усі овочі мають залишатися хрусткими та яскраво кольору.











