

Молодий зелений горошок по-французьки

Горошок не лише дуже смачний, але і надзвичайно корисний овоч.

У епоху Відродження у Франції горошок обов'язково був присутнім на столах в трапезних короля і представників вищого суспільства, а вирощували його у садах Версалю.

Якщо вірити лікарям, то включивши у свій раціон горошок, можна зменшити рівень холестерину, понизити ризик появи онкологічних утворень. За рахунок вмісту антиоксидантів і насичених жирів, горошок допомагає зберегти молодість і красу.

- 1 кг зеленого горошку у стручках чи 300 г мороженого
- 0.5 пучка зеленої молодії цибулі
- 50 г масла чи 2-3 ложки оливкової олії
- 50 г копченого бекону
- 1 мала головка салату "Бостон" чи серединку із великої головки
- морська сіль, свіжозмелений перець

Почистити горошок, якщо у стручках. У глибокій сковороді розтопити масло чи нагріти олію, додати порізану цибулю і бекон. Легко потушити протягом 5 хв.

Додати розрізану на чотири частини головку салату і горошок. Підлити 150 мл води. Додати сіль і перець. Перемішати й, накривши кришкою, тушкувати на середньому вогні 10-15 хв.

Викласти готову страву в таріль.

Для прикраси можна посипати горошок червоним солодким перцем.

