

Смажений фенхель

Запашний фенхель навіть на сковорідці зберігає усі свої аромати та хрумкість.

Ця страва як легкий гарнір добре акомпануватиме до риби соль чи запечених креветок, а також рекомендую спробувати із телятиною чи м'ясом курки.

«Народився» фенхель на Середземноморському узбережжі. Першими його солодкувато-пряний смак оцінили стародавні греки, а в південні і північні країни Європи, Єгипет, Індію та Китай ароматні насіння привезли стародавні римляни.

Фенхель поважають не лише за пряно-ароматичні, а й лікарські властивості. Плоди його багаті ефірною олією, корисними речовинами, серед яких особливо важливі для організму вітаміни А, С, Е і В. Присутні також фолієва кислота, біотин, кальцій, залізо, натрій і калій.

Фенхель їстівний від верхівки до корінців: будь-яка його частина додасть страві особливу пікантність. Свіжу та сушену зелень з успіхом використовують в якості приправи. Свіжі листочки додають виразності овочевим салатам та основним стравам, чудово доповнюють смакову гаму соусів і маринадів. Черешки фенхеля, так звані качанчики, в ресторанах деяких країн подають у сирому вигляді як десерт. Також вони дуже смачні, якщо тушкувати їх в олії. З плодами і листям рослини солять і квасять овочі. Фенхель проник навіть в кондитерське та парфумерне виробництво – там використовують його ефірну олію.

-
- 1 великий качан фенхелю
 - 2 столові ложки оливкової олії
 - груба морська сіль, свіжозмелений перець

Помити і зачистити верхні тверді прожилки перших листків фенхелю, зрізавши їх ножом. Зелену і тверду маківку відрізати, зелень посікти для

прикраси.

Фенхель розрізати навпіл, а тоді нарізати скибочками приблизно 0.5см завтовшки.

Нагріти олію у великій сковорідці і обсмажити скибки фенхелю з обох сторін до м'якості і злегка золотистого кольору.

Посипати сіллю і перцем. Якщо фенхель ще буде твердуватим, викласти його у вогнетривку посудину і поставити у духовку на 5-7 хв. для повного його приготування.

