

Брюссельська капуста з мускатним горіхом

У Європі брюссельська капуста не менше популярна ніж інші різновиди цього роду: білокачанна, червонокачанна, савойська, БРОКОЛІ чи цвітна.

З неї готують салати та холодні закуски, перші та другі страви, гарніри до м'яса, також використовують для оздоблення страв, маринують, консервують та заморожують.

При купівлі капусти необхідно вибирати якомога свіжішу, з маленькими та твердими качанчиками, з щільно прилеглими один до одного листками.

Різновид капусти з'явився як дика рослина в 1750 році на околицях Брюсселя. Бельгійці стверджують, що вперше виростили брюссельську капусту в 1821 році і вважають її національним продуктом, яким пишаються найбільше (поряд з вафлями, цикорієм, сирами й бельгійським печивом). Сучасний різновид брюссельської капусти морозостійкий. Ця рослина досягає одного метра у висоту, на стеблі росте від 20 до 75 маленьких мініатюрних качанчиків.

Кришталева брюссельська капуста є призом для найкращих учасників однієї з наукових програм Європейського Союзу.

Брюссельська капуста сьогодні улюблена також в Китаї і та Індії: вона може використовуватися для приготування різних страв, у неї багато корисних властивостей, а виглядають її маленькі качанчики вельми привабливо – як на повсякденному, так і на святковому столі.

Брюссельська капуста — цінний дієтичний продукт. Її відвар по поживності не поступається курячому бульйону. Вона також корисна при захворюванні серцево-судинної системи та діабеті. Майбутнім мамам рекомендується включити в раціон брюссельську капусту як джерело фолієвої кислоти. Вона необхідна для правильного розвитку нервової системи й зменшує ризик вроджених вад у дітей. Як відмінне джерело вітаміну С, головного антиоксиданту, брюссельська капуста допомагає молодим мамам зберегти

чудовий колір шкіри обличчя.

Як уже зазначалося, в кулінарії брюссельська капуста використовується в різних стравах – це універсальний овоч. Качанчики можна їсти сирими, тушкованими, вареними, запеченими, смаженими; готувати з ними салати, рагу, супи, м'ясні страви, макарони, рис, картоплю, омлети, пироги, запіканки, соуси, випічку, напої; дуже гарні вони для прикраси святкових страв.

- 500 гр брюссельської капусти
- сіль
- 50 гр вершкового масла
- щіпка тертого мускатного горіха

Поставити каструлю із водою на вогонь щоб відварити капусту. Зачистити капустинки, зняти усі пошкоджені листочки і зрізати качанчик. Помити капусту під проточною водою.

Покласти брюссельську капусту у киплячу підсолону воду, накрити кришкою і на малому вогні проварити 10 -15 хв.

Коли капуста уже готова, відцідити її через друшляк і залишити добре стекти. Розтопити масло у середній сковорідці, додати капусту, приправити щіпкою мускатного горіха, солі і протягом кількох хвилин обсмажити її.

Брюссельську капусту можна подавати із запеченим м'ясом, особливо смакуватиме із дичиною, свининою чи гускою.





