

Цибуля порей із чебрецем

Швидкий, легкий і смачний гарнір до м'яса або просто до яєчні.

Людство у своєму раціоні здавна застосовує багато різних продуктів рослинного походження. Адже рослини містять у собі чимало поживних речовин, які вкрай важливі для людського організму. Одним з найдостойніших представників рослинного світу є цибуля порей.

Батьківщиною цибулі порею вважається Азія та Середземномор'я. Ще древні єгиптяни, греки і римляни вже знали порей як харчову рослину. У римлян вона вважалася їжею багатіїв. Римський імператор Нерон вживав її у великих кількостях, щоб зберегти голос для виголошення тривалих промов. Апіцій (гурман, кулінар, письменник, багатій часів ранньої Римської імперії) рекомендував вживати зелені частини цибулі порею в якості салату, а безбарвні варити або використовувати як приправу до деяких страв.

Сьогодні цей овоч уже популярний не тільки по всій Європі, а й в Північній Америці. Найбільше його вирощують у Західній Європі, особливо у Франції.

Це зимовий овоч, який відмінно зберігається до весни. Унікальність його полягає в тому, що під час зберігання кількість вітаміну С, який дуже нестійкий у зовнішньому середовищі, не тільки не зменшується, а навпаки збільшується у 1,5-2 рази. Ось тому, споживаючи цю рослину взимку та навесні, ми допомагаємо організму боротися з авітамінозом та підвищуємо його стійкість до інфекційних захворювань.

Цибуля порей багата вітамінами групи В. Її регулярне вживання сприяє поліпшенню стану нервової системи та мозкової діяльності. Раніше його навіть рекомендували їсти при депресії, перевтомі, розладах пам'яті й порушенні уваги.

Також в ній багато вітаміну А. Цей вітамін необхідний для синтезу основного зорового пігменту родопсину. Так що вживання порею може позбавити від проблем зі зором. Ретинол поряд з вітаміном С бере участь у забезпеченні імунного захисту організму, також деякі дослідження підтвердили його протипухлинні властивості.

-
- 5 стебел цибулі порей
 - 2 столові ложки оливкової олії
 - 1-2 столові ложки оцту із червоного вина чи з яблук
 - 2 зубчики часнику
 - 2 гілки чебрецю
 - 1 столова ложка солі

Велику каструлю із водою поставити на вогонь, додати солі і довести до кипіння.

Обрізати корінці та зелену частину цибулі порею.

Якщо біла частина порею достатньо велика, її можна розрізати надвоє – так зручніше подавати до столу.

Стебла добре промити під проточною водою та відварити у кип'ятку протягом 5 хв.

Тим часом нагріти духовку до 200-220 С. Зубчики часнику почистити та дрібно посікти.

Відварену цибулю вийняти і викласти у вогнетривку посудину для запікання. Полити оливковою олією, скропити оцтом, посипати посіченим часником та подрібленим чебрецем.

Запікати 10-15 хв. до золотистої скоринки.







