Тушкована кольрабі

Коли на дворі холод, а до весни, здається, ще далеко, та в запасах майже вже нема свіжих овочів рекомендуємо згадати про найпростіші вітамінні джерела. Капуста кольрабі – багате джерело вітамінів та смаку. Страва яку можна смакувати з простим шматком свіжого хліба, або як малокалорійним гарніром до м'яса.

Смак цього овочу приємний, соковитий, у ньому немає гіркоти і гостроти як у білокачанній капусті. А за своїм корисним властивостям кольрабі не поступається брокколі.

Кольрабі містить вітаміни — А, В, В2, РР, С. Завдяки великому вмісту вітаміну С (якого у неї більше, аніж у лимонах та апельсинах) цей вид капусти називають «північний лимон». За вмістом кальцію, кольрабі теж рекордсмен, її можна порівняти з сиром або молоком.

Перелік мінеральних речовин, що містяться в кольрабі також великий, у ній міститься: селен; калій; кальцій; сірка; магній; залізо; фосфор; кобальт; фтор; бор; молібден; алюміній; йод; хлор; цинк; марганець.

Кольрабі зовсім не калорійна, 45 кал на 100 г продукту, тому її рекомендують додавати в раціон людям, які страждають ожирінням, а також тим, хто дотримується дієти і контролює свою вагу.

Окрім малого вмісту калорій, до складу капусти входить тартронова кислота, що перешкоджає утворенню жиру з вуглеводів. Тож тим, хто бажає схуднути, необхідно обов'язково включити в раціон харчування кольрабі.

- 4 середніх кольрабі
- 1 морква
- 1 цибуля
- 2 зубчики часнику
- 50 мл оливкової олії
- 100 мл бульйону
- дрібка меленого мускатного горіха

- зелень петрушки
- сіль перець

Почистити та дрібно посікти цибулю, часник та моркву. На малому вогні у глибокій сковорідці спасерувати овочі на олії 3-5 хв.

У той час почистити кольрабі від шкірки й порізати великими шматками. Покласти капусту у сковорідку де пасерувались овочі, влити бульйон, додати сіль, перець, мускат й тушкувати на малому вогні під кришкою 20-25 хв.

> *Під час тушкування овочі не варто часто мішати, щоб не поламати шматки кольрабі, бажано помішати на початку, а потім лише струсити кілька разів сковорідкою.*

Наприкінці, скуштувати кольрабі на готовність та смак й притрусити петрушкою.

sambonet