

# Козелець з овочами

**Одна із новинок яку відкрила для себе нещодавно - це дивовижний корінь козелець. Простий, проте корисний і смачний овоч, який навіть у Європі зрідка знаний та вживаний, скоріш за все забутий.**

**Страва яку я спробувала приготувати з цим коренем-делікатесом барвиста та поживна, як гарнір смакує і до риби, і до м'яса. Теж може бути легкою овочевою вечерею. Обов'язково рекомендую спробувати приготувати, головню знайти цей чудо овоч у супермаркеті.**

*Для чищення корінців необхідно одягати рукавички, оскільки при чищенні від чорної шкірки овоч виділяє молочно-клеючу рідину яка трішки зафарбовує та склеюють пальці.*

*Чорна морквина, козелець іспанський, змієдушник, солодкий корінь - це все назви однієї й тієї ж рослини - скорцонера або скорцонери. У європейських країнах і США цей представник сімейства айстрових вирощується і використовується як овоч.*

*Корінь козельця зовні схожий на коренеплід морквини, але покритий чорною шкіркою, а його серцевина - соковита й біла.*

*Родина скорцонери - Балканський півострів, Греція, півострів Мала Азія, Закавказзя. Стародавні греки помітили його корисність ще за часів Олександра Македонського вони активно застосовували змієдушник при укусах отруйних змій як протиотруту. У 18-19 столітті козелець іспанський припав до смаку й прижився в Голландії, Німеччині, Франції (Людовик XIV любляв ласувати цим коренеплодом).*

*У цей час скорцонеру часто називали "спаржею для бідних" у відварному вигляді її смак нагадував смак спаржі, в той час як ціна була в десятки разів нижче. А ще корінці заміняли взимку так популярну спаржу яка росла тільки на початку літа.*

*Козелець іспанський відрізняється приємним солодкуватим смаком. У сирому вигляді комусь він нагадує качан білокачанної капусти, а комусь - молодий волоський горіх, ріпу, картоплю...*

*Чорна морква один з природних джерел інуліну – речовини необхідної діабетикам. Крім нього до складу коренеплоду входять також аспарагін і леулін. Цей овоч також багатий на різноманітні корисні речовини, такі як: сахариди, вітаміни С, В1, В2, Е, залізо, фосфор, кальцій та інші.*

*Скорцонера відмінно засвоюється і допомагає в боротьбі з такими захворюваннями, як: авітаміноз, ожиріння, недокрів'я, цукровий діабет, ревматизм та інші.*

*Особливо корисною вона буде для літніх людей і тим, кому потрібне дієтичне харчування.*

---

- 1 кг коріння козилиці
- 1 броколі
- 500 г печериць
- 70 г вершкового масла
- 2-3 зубчики часнику
- 1 лимон
- 1 столова ложка січеної петрушки
- сіль, перець

Приготувати посудину з водою, соком лимону чи оцту та ложкою солі в яку положити опісля очищений овоч.

На вогонь поставити дві каструлі наповнені водою до половини.

Коріння козилиці промити від піску під проточною водою. Очистити овочечисткою зрізаючи усі чорні цятки.

*Очищенні корінці одразу класти у воду зі сіллю та соком лимона, оскільки мають властивість одразу темніти.*

Козилець промити ще у кількох водах і порізати на шматки довжиною 2-3 см. У одній каструлі коли вода закипить, підсолити її й відварити козилець. Варити 5-7 хв, щоб овоч залишався ще трішки твердим.

Броколі промити розібрати на малі суцвіття й також відварити у другій

каструлі у підсоленій воді 5 хв.

Гриби почистити та нарізати тонкими скибками.

У глибоку сковорідку покласти та розтопити масло. Часник почистити та дрібно нарізати, покласти у сковорідку й прогріти 1-2 хв в маслі. Додати гриби, збільшити вогонь та протушувати їх 5-7 хв, щоб ще залишалися твердими.

До сковорідки з грибами викласти козилець, перемішати, поперчити. Додати броколі збризнути овочі соком лимона, приправити петрушкою та скуштувати на сіль і перець. Накрити кришкою та протушувати ще 3-5 хв.

*Усі овочі мають залишатися хрусткими та яскраво кольору.*





















