Автор: Мухаббат
30.05.2013 08:54 - Обновлено 30.05.2013 09:58

Признанным мировым лидером в производстве козьего сыра на сегодняшний день является Франция, где его научились делать еще в VIII веке. Существует историческая легенда о том, что именно в этом веке, победив мавров под Бордо, французы, в качестве трофея, получили рецепт приготовления этого продукта. В наши дни этот полезный, питательный и вкусный продукт, к большому сожалению, превратился в нечасто встречаемый деликатес. Козий сыр делается двух видов – твердый и мягкий. Мягкий сыр содержит меньше соли и считается более полезным, зато твердые сорта имеют больший срок хранения. Знакомство с козьим сыром начинается с его пикантных вкусовых особенностей и ярко выраженного аромата, и далеко не все могут это «оценить». Но большое преимущество козьего сыра в том, что его могут употреблять те, кто страдает

лактозной недостаточностью, так как в нём содержится намного меньше молочного сахара. Кроме того, козий сыр, в отличие от коровьего, низкокалорийный продукт, в котором много белка и мало углеводов. Также этот сыр богат витаминами А, РР и С и я всё же советую включить этот сыр в свой, пусть нечастый, рацион. Он хорошо сочетается с мёдом или вареньем, или как в моём случае со свежими овощами.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

на 2 порции:

1 средний огурец

1 средний помидор

50 гр. мягкого козьего сыра

1 ст.л. оливкового масла «extra virgin»

сушёная мелисса

соль (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Огурец и помидор вымыть и обсушить бумажным полотенцем.

Нарезать тонкими кружками.

Сыр аккуратно нарезать тонкими пластинами.

Чередую, выложить все ингредиенты на сервировочное блюдо. Посыпать сушёной мелиссой и сверху полить оливковым маслом. При необходимости посолить (я не солила, поскольку мне достаточно то количество соли, которое содержится в сыре). Дать минут 5-7 салату настояться.

{jcomments on}