Цветная капуста с тыквенными семечками

Автор: Мухаббат
03.11.2011 07:43 -

Цветную капусту безбоязненно могут употреблять все: и дети, и пожилые люди, здоровые и больные, а всё потому, что нежная клетчатка овоща легко и полностью усваивается, а также не создает проблем людям, которые не могут употреблять белоголовую капусту в связи с желудочно-кишечными заболеваниями. Цветная капуста низкокалорийная, можно считать ее очень полезным продуктом для тех, кто заботится о стройности и поддержке оптимальной массы тела.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 небольшой кочан цветной капусты

1 стебель лука порея (можно красный или репчатый)

1 ст.л. тыквенных семечек

1 ст.л. кедровых орехов

20 гр. сливочного малса

1 ч.л. светлого бальзамического уксуса (можно заменить соком лимона)

соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Капусту разобрать на соцветия, вымыть и отварить в кипящей подсоленной воде 4 минуты. Отбросить на дуршлаг и отставить.
Лук очистить и нарезать кольцами (если репчатый или красный, то мелко нарезать). Разогреть в сковороде сливочное масло, положить лук, обжаривать до мягкости, минуты 2. Затем добавить бальзамический уксус (или лимонный сок), семечки и орешки, готовить еще 2 минуты, снять с огня.
Выложить капусту в сковороду с луком и семечками, как следует перемешать и сразу же подать к столу.

{jcomments off}