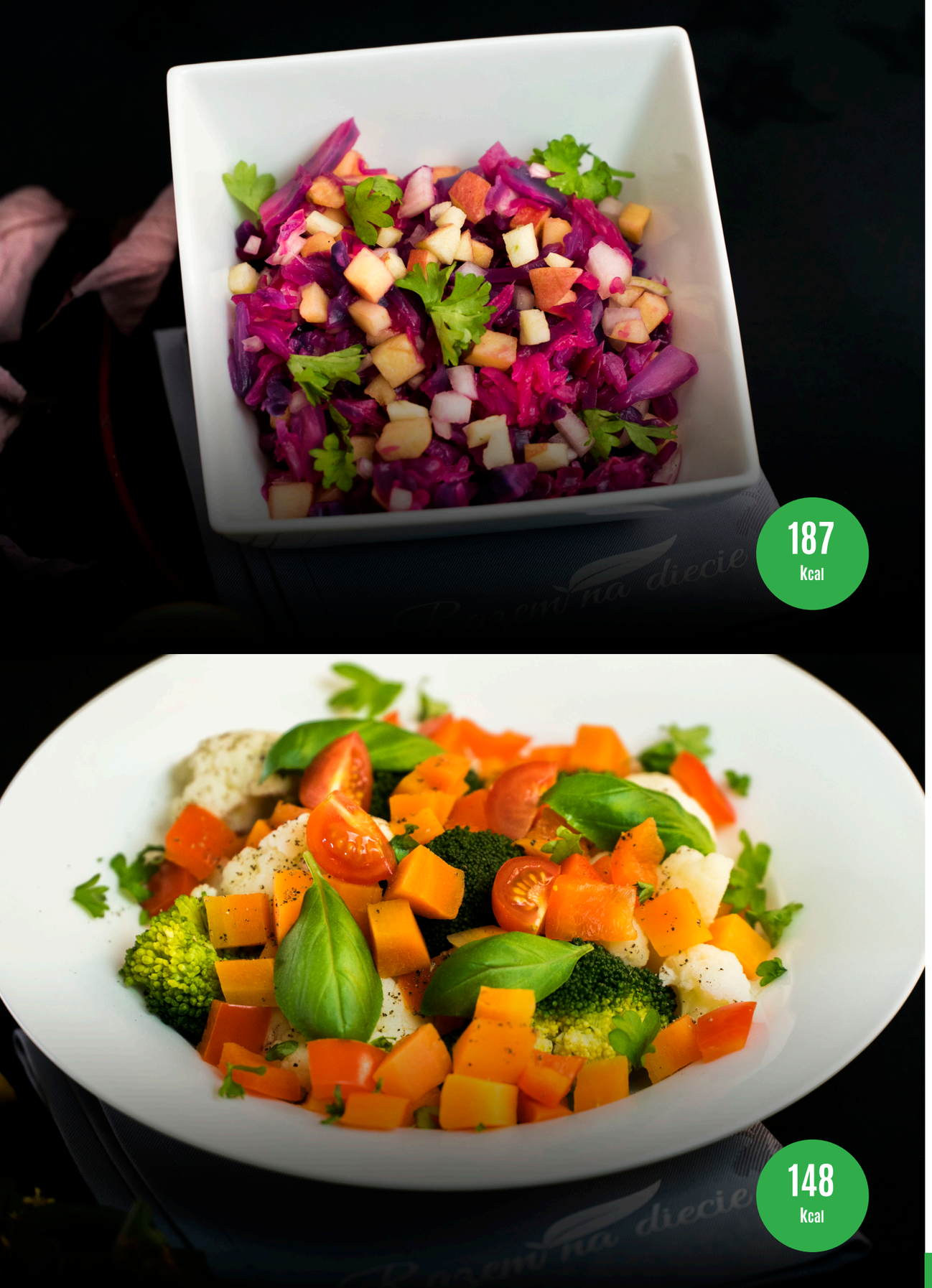


Surówka z czerwonej kapusty

Czy wiesz, że czerwona kapusta to warzywo, którego nie znajdziesz w środowisku naturalnym?

Obecne w niej antocyjany odpowiedzialne za czerwony kolor pojawiły się w liściach warzywa na przestrzeni lat, w miarę uprawy coraz to nowych odmian kapusty.

Wspomniane antocyjany to flawonoidy, które mają właściwości antyoksydacyjne i wspierają nas w walce z wolnymi rodnikami.

Składniki:

- 500 g czerwonej kapusty
- 1 cebula
- 1 jabłko
- sok z 1 cytryny
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Kapustę szatkujemy i wrzucamy do garnka z wrzącą wodą. Lekko solimy.
2. Gotujemy kapustę przez 3 minuty. Po tym czasie dokładnie odcedzamy i przekładamy do miski.
3. Gorącą kapustę skrapiamy sokiem z połowy cytryny i pozostawiamy do ostudzenia.
4. Jabłko obieramy ze skórki i kroimy w drobną kostkę. Do kapusty dodajemy jabłko i skrapiamy resztą soku. Mieszamy.
5. Kroimy cebulę w drobną kostkę i wrzucamy do kapusty z jabłkiem.
6. Doprawiamy pieprzem i solą. Mieszamy.
7. Wkładamy surówkę do lodówki i podajemy schłodzoną.

Duszony bukiet warzyw

Szybkie, smaczne i niezwykle wartościowe danie. Idealne dla zabieganych na diecie warzywno-owocowej, bo wymaga jedynie włożenia warzyw do garnka.

Duszony bukiet warzyw to szczególnie lekkie danie, dobre nie tylko dla tych na diecie, ale również dla tych, którzy po prostu chcą zadbać o pełnowartościową i zdrową dietę. Spróbuj koniecznie!

Składniki:

- 1 marchewka obrana i pokrojona w kostkę
- 1/2 czerwonej papryki oczyszczonej z gniazd i pokrojonej w kostkę
- 1/4 główki brokuła rozdrobnionej na różyczki
- 1/4 główki kalafiora rozdrobnionej na różyczki
- 1 łyżeczka posiekanego koperku
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Do rondla wrzucamy wszystkie warzywa. Podlewamy odrobiną wody i dusimy przez około 30 minut, aż warzywa będą ugotowane al dente. W razie potrzeby możemy skrócić lub wydłużyć czas gotowania. Możemy też przyrządzić warzywa na parze w specjalnie przeznaczonym do tego garnku.
2. Gotowe warzywa przekładamy na talerz, doprawiamy solą i pieprzem i posypujemy posiekanym koperkiem.