



СПРОСИТЕ
ВАШЕГО
РЕБЕНКА О
ЦВЕТНОЙ
КАПУСТЕ.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА!

В этом месяце, мы узнаем все о цветной капусте. Цветная капуста находится в одной категории с капустой белокочанной, о которой мы уже узнали! Цветная капуста растет летом и осенью, в сентябре – ноябре, а иногда и до следующей весны. Из-за популярности этого овоща, Цветную капусту можно найти в магазинах круглый год. Готовится она многими путями. Готовить можно на пару, жарить и перебивать в супы. Для разнообразия можно использовать разные цвета капусты от оранжевой до фиолетовой!

НАШ РЕЦЕПТ – ПОПРОБУЙТЕ ЕГО ДОМА

★ ПОДСКАЗКИ

- Выбирают цветную капусту, которая имеет тугие маленькие пучки - которые не потемнели.
- Хранить в холодильнике в пластиковом пакете.
- Если в капусте засели насекомые, их можно смыть замочив капусту в воде.
- Перед нарезкой удалите листву.
- Попробуйте капусту белого, оранжевого и фиолетового цвета!



ДЕТИ ТОЖЕ МОГУТ ПОМОГАТЬ ГОТОВИТЬ:

- Помыть Цветную капусту.
- Разламывать капусту на отдельные пучки.
- Побрызгать маслом и добавить специи, помешать ложкой или чистыми руками.

ПОДЖАРЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

НА 4 ПЕРСОНЫ

1 Большая цветная капуста (1-1½ lbs.)

½ чайной ложки соли

½ чайной ложки перца

1 столовая ложка оливкового масла

Добавляйте по вкусу 1 чайная ложка куркумы, тмина или кориандра, в любых вариациях.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Предварительно подогреть духовку или плитный тостер до 400 градусов.
2. Отрежьте или отломите отдельные пучки капусты. Побрызгайте оливковым маслом, солью, перцем и специями по вашему выбору.
3. Положите пучки капусты на протвень и жарьте в течении 20-30 минут до легкого подрумянивания.
4. Подавайте к столу в теплом виде.