

Warzywo miesiąca

Jarmuż



Jarmuż (*Brassica oleracea* L. var. *sabellica* L.) - roślina ozdobna i jadalna z rodziny kapustowatych, już od starożytności znana wyłącznie z uprawy na terenie całej Europy. Nie występuje na stanowiskach naturalnych.

Właściwości zdrowotne

Zawiera: sulforafan, wapń, potas, błonnik, żelazo, witaminę C, witaminę K

Działanie: Obniża poziom cholesterolu, zapobiega uszkodzeniom DNA, wspomaga układ odpornościowy i zmniejsza ryzyko chorób serca, wpływa pozytywnie na nastrój

Pozostałe warzywa i owoce sezonowe

burak, cykorja, cebula, czosnek, czarna rzepa, endywia, kapusta, pietruszka, ziemniaki, jabłka, gruszkki, seler, marchew, pietruszka, por, fasola

Sugestia przepisu

Sałatka Cezar z ciecierzycą

Składniki

Dressing:

- 75 g nerkowców (moczonych przez noc)
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- szczypta chilli
- 2 łyżki wody

Ciecierzycy:

- 1 puszka ciecierzycy
- 1 łyżka papryki w proszku
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- sól
- pieprz



Salatka:

- 1 duża garść rukoli lub innej sałaty
- 1 duża garść jarmużu
- 1 duża garść rukwi wodnej (opcjonalnie)
- 1/3 ogórka
- 1 awokado
- 1 mała garść nasion słonecznika

Przygotowanie

1. Orzechy nerkowca namocz na noc w wodzie lub minimum na 4 godziny przed przygotowaniem sałatki. Do przygotowania dressingu oplucz nerkowce i zmiksuj z innymi składnikami na gładką śmietanę.
2. Rozgrzej piekarnik do 180 °C. W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, paprykę w proszku, sól i pieprz. Rozłóż na blasze oplukaną wcześniej ciecierzycę i obtocz ją wymieszanymi wcześniej składnikami. Piecz ciecierzycę przez 20 minut, aż będzie chrupiąca.
3. Kiedy ciecierzycy i dressing będą gotowe poszatkuj sałatę, jarmuż, ogórek i awokado i wymieszaj je w dużej misce. Polej dressingiem i wymieszaj wszystko. Na wierzch połóż ciecierzycę i posyp nasionami słonecznika. Smacznego!