

KARTKA Z KALENDARZA MAJ**Sezon na nowalijki - RZODKIEWKA**

NOWALIJKI to młode wiosenne warzywa, które do swojej uprawy potrzebują dużego nasłonecznienia, ciepła i odpowiedniej wilgoci.

Należą do nich m.in.: sałata, rzodkiewka, ogórek, rzeżucha, szczypiorek, cebula dymka, marchew, natka pietruszki.

Rzodkiewka to warzywo spokrewnione z kapustą. Istnieje wiele odmian rzodkiewki różniących się smakiem, kolorem i kształtem. Najczęściej wybieramy odmianę w odcieniach czerwieni, jednak warzywo to można znaleźć także w kolorze żółtym, białym czy fioletowym.

**WARZYWO NISKOKALORYCZNE, 7 rzodkiewek dostarcza 18 kcal.**

Najlepiej smakują świeżo zerwane. W czasie przechowywania mogą stać się gąbczaste i więdnąć.

Przechowywanie rzodkiewek

- w zimnie i umiarkowanej wilgoci, najlepiej w specjalnej szufladzie w lodówce
- można owinąć je wilgotnym ręcznikiem papierowym przed włożeniem do lodówki
- dobrze zaplanuj zakupy i nie kupuj na zapas – rzodkiewki szybko tracą swoją chrupkość
- nie należy rzodkiewek zostawiać na blacie obok owoców tj. jabłka czy gruszki (wydzielają one etylen, który sprawi, że szybciej zwiędną)

WAŻNE! Nie przechowuj nowalijek w foliowych woreczkach. Uwalniane z nich azotany przekształcają się w szkodliwe dla zdrowia azotyny. Pamiętaj także, aby zawsze przed spożyciem dokładnie umyć warzywa.

Ciekawostka dietetyczna

Jeśli po kupieniu rzodkiewka okaże się zbyt ostra, zamiast wyrzucić możesz złagodzić jej smak – namocz pokrojoną rzodkiewkę przez kilkanaście minut w zimnej wodzie.

Niemarnowanie

Niewiele osób wie, że liście rzodkiewki są jadalne. Można wykorzystywać je jako dodatek do sałatki bądź zrobić z nich pesto. Rzodkiewkę można spożywać zarówno w postaci surowej, jak i gotowanej czy kiszonej. Nie zapominajmy także o kielkach, są doskonałym dodatkiem do potraw. Przed spożyciem dokładnie umyć warzywa.

Dodaj rzodkiewkę razem z liśćmi do:

kanapki

twarożku

pasty
kanapkowejzupy
chłodnik

sałatki

farszu do naleśników
lub tortillidania
jednogarnkowego

Wiosenna sałatka z rzodkiewką



Składniki na 4 porcje:

- 1 szklanka suchego kuskusu razowego
- pęczek rzodkiewek razem z liśćmi
- 4 łyżki suchej czarnej soczewicy
- 2 ogórki gruntowe
- 2 garście rukoli
- garść liści sałaty
- 2 garście pomidorków koktajlowych
- 3 łyżki nasion słonecznika
- 3 małe cebule dymki ze szczypiorkiem
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: oregano, tymianek, pieprz czarny, szczypta soli

Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować do miękkości (przez ok. 30 minut). Kuskus przygotować według instrukcji na opakowaniu. W międzyczasie warzywa umyć i osuszyć. Liście sałaty i rzodkiewki porwać na mniejsze kawałki. Rzodkiewki i ogórka pokroić w kostkę. Pomidorki przekroić na pół. Dymkę ze szczypiorkiem drobno posiekać. Nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni. W dużej misce połączyć wszystkie składniki, dodać oliwę z oliwek oraz przyprawy.

1 porcja dostarczy

338 KCAL



BIAŁKO: 13 G

TŁUSZCZ: 9,2 G

WĘGLOWODANY: 54 G