



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все о цветной капусте

Экономные покупки

- ✿ Выбирайте равномерно окрашенную цветную капусту, с плотно упакованными соцветиями.
- ✿ Избегайте кочанов с коричневыми или влажными пятнами, а также увядшими или пожелтевшими листьями.
- ✿ Свежая цветная капуста доступна круглый год, но в сезон она может стоить дешевле. В Орегоне сезон длится с мая по декабрь.
- ✿ Предварительно нарезанную свежую цветную капусту можно найти во многих продуктовых магазинах.
- ✿ Замороженную цветную капусту можно использовать во многих рецептах.

Цветная капуста богата Витамином С, который обладает ранаоаживляющими свойствами и поддерживает иммунитет.



Правильное хранение меньше отходов

- Храните цветную капусту в холодильнике в свободном пакете стеблем вниз 1-2 недели.
- Предварительно нарезанная цветная капуста быстрее теряет свежесть, используйте ее в течение 2-3 дней.
- Промойте цветную капусту под проточной водой непосредственно перед употреблением. Обрежьте коричневые пятна.
- Стебли и листья можно есть сырыми или вареными.
- Заморозьте цветную капусту для более длительного хранения. Чтобы сохранить цвет и вкус, сначала бланшируйте ее, затем упакуйте в герметичные контейнеры. Используйте в течение 8-12 месяцев.

Три способа нарезать цветную капусту



Начните с плоского края: удалите листья и нарежьте поперек сердцевины.

1 Стейки. Нарежьте кочан поперек на стейки толщиной в 1-1½ дюйма.

2 Соцветия. Нарежьте кочан на 4 части, затем отрежьте стебель и отделите соцветия.

3 Рис. Нарежьте кочан на 4 части, затем натрите на крупной терке.



Материал финансировался Программой дополнительной помощи в обеспечении продуктами питания (SNAP) Министерства сельского хозяйства США (USDA). SNAP предоставляет помощь по питанию людям с низким доходом. SNAP может помочь вам в покупке полезных продуктов для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с Oregon SafeNet по телефону 211. USDA является поставщиком и работодателем равных возможностей. © 2021 Отдел дополнительного образования Университета штата Орегон предлагает образовательные программы, мероприятия и материалы без дискриминации по возрасту, цвету кожи, инвалидности, гендерной идентичности или самовыражению, генетической информации, семейному положению, национальности, происхождению, расе, религии, полу, сексуальной ориентации или статусу ветерана. Отдел дополнительного образования Университета штата Орегон – работодатель равных возможностей.

Share on:



Готовим с цветной капустой

Запеченные капустные шарики

Ингредиенты:

2 мерных чашки натертой или мелко нарезанной **цветной капусты** (около половины среднего кочана)

1 **яйцо**

3 столовые ложки **муки**

¼ стакана тертого **сыра чеддер**

¼ чайной ложки **соли**

Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 400 °F.
3. Слегка смажьте противень маслом.
4. В средней миске смешайте все ингредиенты.
5. Сформируйте примерно 15 плотных шариков и положите их на противень на небольшом расстоянии друг от друга.
6. Выпекайте 20 минут или до готовности. Для более хрустящей текстуры поджарьте 2 минуты. Внимательно следите, чтобы они не подгорели.
7. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

3 порции

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Больше вкусных и несложных рецептов с цветной капустой на FoodHero.org

Стейки из цветной капусты

Ингредиенты:

1 кочан **цветной капусты** (средний или крупный)

1 столовая ложка **растительного масла**

2 столовые ложки **лимонного сока**

1 чайная ложка **чесночного порошка**

½ чайной ложки **соли**

¼ чайной ложки **перца**

½ чайной ложки **паприки** (по желанию)

¼ стакана тертого **сыра** (по желанию)

Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 400 °F.
3. Слегка смажьте маслом большой противень.
4. Нарежьте цветную капусту поперек на стейки толщиной от 1 до 1 ½ дюйма. Выложите стейки на противень плоской стороной вниз.
5. В небольшой миске смешайте все ингредиенты кроме сыра.
6. Ложкой выложите на цветную капусту половину смеси. Готовьте 20 минут.
7. Достаньте из духовки, аккуратно переверните стейки и выложите оставшийся микс. Запекайте от 15 до 20 минут или пока цветная капуста не подрумянится и не станет мягкой.
8. Посыпьте сыром и подавайте.
9. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

6 порций

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 40 минут



Дети могут помочь!

• Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют.

• Покажите детям как:

• Отмерять и смешивать ингредиенты.

• Формировать шарики из цветной капусты.

• Мыть руки после работы с сырыми яйцами (После разбивания яиц и формирования шариков).

Один средний кочан цветной капусты диаметром примерно 6 дюймов весит примерно 2 фунта и составляет от 2 до 4 порций.

