



В нашей семье едят  
овощи и фрукты!

# Все о брюссельской капусте

## Экономные покупки

- ✿ Выбирайте зеленую, плотную и тяжелую для своего размера брюссельскую капусту. Маленькие кочаны должны быть похожи на классическую капусту.
- ✿ Брюссельская капуста доступна в виде отдельных кочанов или в виде соцветий.
- ✿ Подбирайте кочаны одинакового размера, чтобы они приготовились равномерно.
- ✿ Избегайте увядших или поврежденных плодов с желтыми листьями.
- ✿ Брюссельская капуста вкуснее и дешевле всего с октября по декабрь.
- ✿ Замороженную брюссельскую капусту удобно держать под рукой, и на нее часто бывают скидки (в зависимости от сезона).

Брюссельская капуста – это отличный источник витамина С, который поддерживает иммунитет.



## Дополнительная информация

- ✿ Обычно брюссельская капуста зеленого цвета, но бывают также красные и фиолетовые сорта.
- ✿ Брюссельская капуста похожа на обычную капусту, но с более плотной текстурой и нежным вкусом.
- ✿ Переваренная брюссельская капуста становится оливково-зеленой и приобретает неприятный запах серы.



## Правильное хранение меньше отходов

- Храните в холодильнике в открытом или перфорированном пластиковом пакете в ящике для овощей до 10 дней, но лучше использовать раньше.
- Промойте под прохладной проточной водой и срежьте со стебля непосредственно перед использованием:



- Удалите внешние листья.
- Обрежьте стебель с нижними листьями.
- Кочаны можно готовить целыми, разрезав пополам, на четвертинки или мелко нарезав.

1 фунт =  
около 24 кочанов  
толщиной 1 дюйм =  
около 4 мерных  
чашек =  
2 1/2 мерной чашки  
приготовленной

# Готовим с брюссельской капустой

## Брюссельская капуста с лимоном и укропом

### Ингредиенты:

- 1/2 мерной чашки **греческого йогурта**
- 1 чайная ложка **укропа**
- 1 чайная ложка **лимонного сока**
- 1/4 чайной ложки **соли**
- 1/2 фунта (2 мерных чашки) **брюссельской капусты** без стебля и нарезанной пополам
- 2 столовые ложки **маргарина** или сливочного масла
- 1/4 мерной чашки **воды**

### Приготовление:

1. В небольшой миске смешайте йогурт, укроп, лимонный сок и соль. Отложите.
2. В большой сковороде на среднем огне обжарьте капусту (срезом вниз) на маргарине до золотистого цвета.
3. Перемешайте. Добавьте воды. Накройте крышкой. Готовьте, пока вода не испарится и капуста станет мягкой, от 3 до 5 минут.
4. Смешайте с соусом.
5. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

**4 порции** **Время подготовки:** 15 минут

**Время приготовления:** 10 минут

## Запеченная брюссельская капуста

### Ингредиенты:

- 1 1/4 фунта (5 мерных чашек) **брюссельской капусты**, обрезанной и разрезанной пополам
- 1 столовая ложка **масла**
- по 1/8 чайной ложки, **соли** и **перца**
- 1 чайная ложка **лимонного сока**

### Приготовление:

1. В большой миске смешайте брюссельскую капусту с маслом, солью и перцем.
2. Выложите в один слой на большой противень, застеленный фольгой.
3. Запекайте при температуре 400 °F от 20 до 30 минут. Перемешайте один раз через 15 минут. Капуста стать нежной, но хрустящей и слегка подрумяниться.
4. Сбрызните лимонным соком; подавайте теплой.
5. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

**6 порций** **Время подготовки:** 15 минут

**Время приготовления:** 20 - 30 минут

Посмотрите рецепт «Запеченная брюссельская капуста в медово-горчичном соусе» на FoodHero.org

## Салат из брюссельской капусты, булгура и клюквы

### Ингредиенты:

- 1/3 мерной чашки сухого **булгура**
- 1 мерная чашка **кипятка**
- 1/2 фунта (2 мерных чашки) **брюссельской капусты**
- 1/2 мерной чашки сушеной **клюквы**
- 1/4 мерной чашки **орехов**, нарезанных
- 1/4 мерной чашки **апельсинового сока**
- 4 1/2 чайных ложки **масла**
- 2 столовые ложки **уксуса**
- 1/4 чайной ложки **соли**
- 1/4 чайной ложки **перца**

### Приготовление:

1. Залейте булгур кипятком и дайте постоять около 30 минут. Слейте лишнюю воду.
2. Промойте и обрежьте брюссельскую капусту. Разрежьте кочаны пополам, затем тонко нарежьте поперек.
3. В большой миске смешайте булгур, брюссельскую капусту, клюкву и орехи.
4. В небольшой миске или банке с крышкой смешайте апельсиновый сок, масло, уксус, соль и перец. Хорошо перемешайте или встряхните. Полейте салат заправкой и подавайте.
5. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

**5 порций**

**Время приготовления:** 35-45 минут



**Дети могут помочь!**

- Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям, как:
- Промывать брюссельскую капусту под прохладной проточной водой и удалять внешние листья.
- Выложить брюссельскую капусту на сковороду для запекания.
- Отмерять ингредиенты для салатной заправки, плотно закрыть крышку банки и встряхнуть ее.