

---

# Kalafior

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2345 razy.

Popularny w polskiej kuchni, szczególnie ze smażoną na maśle bułką tartą. Nie gotujemy go zbyt długo /jest nieapetyczny, gdy się rozpada/. Aby zlikwidować nieprzyjemny aromat, unoszący się w trakcie gotowania, wrzucić do garnka skórkę razowego chleba. Nie zapomnijmy również o pyszynach i surówkach z rozdrobionych różyczek surowego kalafiora. Dopraviamy je majonezem połączonym ze śmietaną i np. odrobiną egzotycznej przyprawy curry. Kalafior ma bardzo dużo witamin. Przede wszystkim witaminę C, witaminę E, witaminę B6 i beta-karoten. Kalafior zawiera również dość dużo błonnika.