Kabaczki

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 3080 razy.

Należą do rodziny dyniowatych i mają podobne do nich wartości odżywcze: dość dużo karotenu, trochę witamin z grupy B, witaminę C i tylko 13 kcal w 100 g, oraz składniki mineralne: fosfor, potas i wapń. Ich zaletą jest to, że są zasadotwórcze, ponadto działają moczopędnie. Warto więc jeść kabaczki, zwłaszcza, że można je zbierać przez kilka miesięcy, od lipca aż do przymrozków.

Jakie potrawy można przyrządzić z kabaczków?

- Zupę - najsmaczniejsza jest zupa-krem.

- Kobaczki duszone lub gotowane pokroić i poddusić na tłuszczu albo obgotować i polać masłem.

- Zapiekanki - polane przedtem śmietaną lub sosem beszamelowym, posypane serem.

- Kotlety - pokroić w plastery, panierować i smażyć .

- Faszerowane - większe kabaczki obrać wyjąć gniazda nasienne i faszerować mięsem lub warzywami, potem zapiec.

- Placki - zetrzeć na tarce jarzynowej, przyprawiać jak placki ziemniaczane i usmażyć .

- Marynowane - pokroić w kostkę i krótko obgotowane w wodzie z octem i przyprawami są wyśmienitym dodatkiem do mięs, ryb.

mniam mniam
Nadesłał(a):dryl <tranzystor21@wp.pl> 2006-09-11 11:09:38