Brukselka bez tajemnic

Brukselka źle się kojarzy wielu osobom, ponieważ dawniej niemiłosiernie ją rozgotowywano. Wytrawni kucharze wiedzą jednak, że te miniaturowe kapustki są pyszne, jeśli odpowiednio się je przygotuje.

100 G BRUKSELKI:
• 42 KCAL
• 80% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę C
• kwas foliowy
• MNÓSTWO błonnika
• indole I izosiarkocyjaniany, SUBSTANCJE FITOCHEMICZNE, KTÓRE CHRONIĄ PRZED NOWOTWORAMI

W sprzedaży

KIEDY Brukselka jest warzywem jesienno-zimowym. Zazwyczaj pojawia się na rynku we wrześniu lub październiku. Zbierać ją można do stycznia wprost z gruntu, gdyż świetnie znosi niewielkie mrozy.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Należy kupować świeżą brukselkę. Długo przechowywana ma nieprzyjemny smak i zapach. Powinna być jasnozielona, mieć ciasno upakowane listki i świeżo wyglądające łodyżki, które świadczą o tym, że została niedawno zebrana. Jeśli zamierzamy podać brukselkę w całości, powinniśmy dobrać główki równej wielkości, by ugotowały się równomiernie. Mniejsze główki mają zazwyczaj łagodniejszy, słodszy smak.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Nieopłukaną brukselkę przechowuje się w papierowej torebce w lodówce do dwóch dni.
PRZYGOTOWANIE Brukselkę należy przygotować do gotowania zgodnie z opisem poniżej. Jeśli przekroimy ją na połówki lub ćwiartki, nie nakrawajmy jej od spodu. Główki o średnicy

powyżej 2,5 centymetra powinno się pokroić.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Brukselkę gotuje się w lekko osolonym wrzątku 5–10 minut, w zależności od wielkości. Powinna być miękka na tyle, żeby można w nią było wbić szpikulec. Zbyt długo gotowana robi się gąbczasta, traci kolor i zyskuje nieprzyjemny posmak. Brukselkę można też gotować na parze lub w kuchence mikrofalowej.
CO PRZYRZĄDZIĆ Z BRUKSELKI Pokrojona w cienkie plasterki brukselka doskonale smakuje w potrawach typu stir-fry i innych smażonych. Brukselkę można też nadziać w całości na szpikulce, skropić odrobiną oliwy z oliwek i piec na grillu, aż zrobi się miękka.
HISTORIA Kapustne, do których należy także brukselka, były od zarania dziejów ważnymi składnikami diety. Brukselka, uprawiana od stuleci w Belgii, była, podobnie jak kalafior, ozdobą bogatych stołów. Długo pozostały one potrawami wyższych sfer, podczas gdy inne kapustne rozpowszechniły się wśród niższych warstw społecznych średniowiecznej Europy.

Jak przygotować

1) Przyciąć łodyżkę i usunąć podwiędłe lub odbarwione listki zewnętrzne.
2) Aby brukselka szybciej się gotowała, należy zrobić na każdej główce od spodu dwa krzyżujące się nacięcia.

Inne propozycje

• Z brukselką doskonale komponują się następujące składniki: bułka tarta smażona na maśle lub masło z dodatkiem cytryny, musztarda, kminek, curry, jałowiec, wędzona szynka, jabłka, ser cheddar, koperek, tymianek, ocet balsamiczny, prażone orzechy włoskie i cebula.
• Pojedyncze listki brukselki to pożywny dodatek do zup, potraw duszonych, sałatek i wszelkich dań, którym warto dodać nieco koloru. Brukselki należy obgotować 3 minuty na parze, żeby nieco zmiękły, lecz wciąż pozostały kruche.

Fot. Shutterstock