2011-07-07 **Брокколи**

Брокколи вывели древние римляне из дикой капусты. Название «брокколи» происходит от латинского bracchium и означает «рука». Действительно, эта капуста больше напоминает сжатую в кулак руку или ветвистую густую крону дерева, нежели привычный нам кочан. Брокколи имеет темно-зеленые, реже белые или фиолетовые соцветия, обрамлённые зелёными листьями с белёсым налётом. Великолепные вкусовые качества и обильное содержание полезных веществ сделали брокколи желанным и частым гостем на столе сторонников здорового питания. Всего в мире насчитывается более 200 сортов брокколи, из которых в России выращивается всего 6.

Огромное количество полезных веществ в брокколи, дающих бодрость и продлевающих молодость и здоровье, привлеки внимание учёных более 2 тысяч лет назад, еще Плиний Старший называл брокколи «благословенным» растением. Однако по непонятным причинам брокколи очень долго не выходила за пределы Италии. Во Франции брокколи появилась только в 1560 году благодаря Екатерине Медичи. Она получила название «итальянская спаржа» и быстро завоевала популярность в качестве гарнира к красному мясу, птице и рыбе. В США зелёная капуста появилась в 1767 году стараниями президента Томаса Джефферсона, а в 20-е годы минувшего века брокколи уже массово «въехала» в страну безграничных возможностей вместе с иммигрантами из Италии. .

Брокколи содержит солидный запас витаминов и минеральных веществ, многие из которых жизненно необходимы в нашем рационе. Особое внимание стоит обратить на высокое содержание витамина А, не разрушающегося при тепловой обработке, а также витамина С, которого в брокколи в 2 раза больше, чем в шпинате. Кроме этого, в брокколи содержатся витамины Е, В2, В9, К; микроэлементы: калий, кальций, фосфор, магний, железо и селен. Брокколи на 92% состоит из воды и содержит минимальное количество калорий (34 ккал на 100 г).

Многочисленные исследования воздействия брокколи на раковые клетки доказали, что употребление брокколи хотя и не вылечивает рак, но может считаться профилактическим средством благодаря веществу сульфорафану, приостанавливающему развитие рака груди у женщин и рака простаты у мужчин. Сульфорафан замедляет и даже останавливает развитие и рост меланомы, и служит

профилактическим средством против рака кожи. Это вещество содержится, в основном, в стеблях брокколи. При варке эффективность сульфорафана снижается в 2-3 раза. Это ещё один довод в пользу сырых или минимально обработанных овощей. Ещё один противораковый элемент брокколи индол-3-карбин (I3C), протестированный учёными в течение многолетних испытаний, признан журналом «Cancer» мощным средством, стимулирующим иммунную систему для борьбы с раком. Всемирный фонд исследования рака рекомендует брокколи в качестве профилактического средства в борьбе с раком гортани, желудка, лёгких, пищевода, мочеполовой системы, прямой кишки и поджелудочной железы. Одного этого факта достаточно, чтобы включить брокколи в свой рацион, если Вы до сих пор не сделали этого.

Польза брокколи этим не ограничивается. Антиоксиданты, содержащиеся в ней, замедляют старение и износ клеток, выводят токсины и нейтрализуют действие свободных радикалов в организме. Брокколи содержит незаменимые аминокислоты, например триптофан, из которого организм синтезирует «гормон счастья» серотонин. Сок брокколи эффективен при лечении катаракты глаза и солнечных ожогов.

Но всё это собрание полезных веществ было бы бесполезным, если бы брокколи не была такой вкусной и красивой. Приятный плотный зелёный цвет, великолепный красивый бульон, прекрасные вкусовые свойства и универсальность делают брокколи желанным и любимым овощем. У брокколи съедобны как соцветия, так и стебли. Брокколи вырастает до 60-90 см высотой, на вершине растения плотно растут группы мелких зелёных бутонов. Их срезают, когда головка достигает диаметра 10-15 см, не дожидаясь развития бутонов в жёлтые цветки. После срезов из боковых почек возможно появление новых отростков, поэтому «плодоношение» брокколи довольно продолжительное и занимает половину лета и почти всю осень. Некоторые сорта брокколи могут расти даже зимой в странах, где температура не опускается ниже нуля.

Брокколи – сезонное растение, сбор соцветий начинается в июле и заканчивается поздней осенью. Это основной период сбора брокколи, выращенной в грунте. В странах с тёплым климатом период сбора может длиться до середины зимы, а тепличные овощи продаются круглый год. Выбирая брокколи, отдавайте предпочтение свежим, твёрдым молодым побегам с небольшими соцветиями и нераскрытыми цветами. Капуста должна иметь насыщенный зелёный цвет, упругие стебли, небольшие соцветия, а кочан должен пахнуть свежей зеленью. Брокколи хранится при температуре 2-4°С до 7 суток в холодильнике, в отделении для овощей. Перед тем как приготовить, брокколи следует тщательно промыть в холодной воде с использованием мягкой щёточки. Не оставляйте капусту в воде надолго, иначе часть полезных веществ перейдёт в воду, а вкус капусты будет водянистым. Брокколи часто продаётся мороженной. Для оттаивания поместите соцветия в основное отделения холодильника. Медленное оттаивание сократит витаминные потери.

Витаминное великолепие и лечебные вещества, содержащиеся в брокколи, важно не потерять во время приготовления. Для этого нужно запомнить несколько деталей. Длительная варка уменьшает полезные вещества вдвое, приготовление в микроволновке – втрое, а вот приготовление на пару или медленное тушение оставляет почти все элементы в капуте. Отваривая брокколи, помните, что часть веществ переходит в отвар. Попробуйте использовать отвар для супа или бульона. Брокколи очень хорошо переносит тушение на медленном огне под крышкой. В этом случае стебли и соцветия достаточно размягчаются, полезные вещества остаются в капусте, а вкус остаётся свежим и ярким.

Брокколи очень быстро готовится, и длительная обработка снижает не только ценность овоща, но и его вкусовые качества. Брокколи настолько универсальна, что позволяет использовать себя в очень большом количестве никогда не надоедающих блюд, в свежем или приготовленном виде, в салатах, заправленных масляными соусами, запечённой с яйцами, посыпанной тёртым сыром, в супах, овощных рагу, в качестве начинок пирогов или запеканок.

Калорийность брокколи – 30 ккал на 100 г продукта.

Суп из брокколи со сливками

200 мл сливок, 400-500 г брокколи, соль, перец – по вкусу.

Промойте соцветия, поместите в небольшую кастрюлю с водой стеблями вниз. Проварите с закрытой крышкой в течение 5-6 минут. Дайте стечь воде, измельчите соцветия в блендере или кухонном комбайне, постепенно добавляя сливки и воду, оставшуюся от варки. Добавьте соль и перец по вкусу. Суп готов. Можно украсить веточкой свежей зелени.

Брокколи с овощами

500 г брокколи, 1 луковица, 1 маленькая морковь, 1 помидор, 1 сладкий перец, 1 зубчик чеснока,
2 ст. ложки сметаны, соль, чёрный перец.

Промойте все овощи. Помидор обдайте кипятком, снимите кожицу, порежьте небольшими кусочками. Порежьте перец и морковь маленькими тонкими ломтиками 2-3 см длиной. Спассеруйте овощи, добавив сметану и чеснок. Посолите. Брокколи разделите на соцветия, отрежьте стебли, поместите их вместе в дуршлаг или сито, которое вставьте в подходящую ёмкость (кастрюля, миска) с крышкой, с кипящей водой на донышке (2-3 см). Пропарьте брокколи 7-10 минут, откиньте на тарелку и выложите сверху пассерованные овощи.

Готовим с брокколи

Брокколи становится всё более популярным продуктом, эту капусту подают практически во всех ресторанах и кафе, продают в каждом супермаркете, как в свежем, так и в замороженном виде, и многие хозяйки уже оценили по достоинству этот продукт. С чем связано массовое признание именно этого вида цветной капусты? Возможно, дело в составе.

Капуста брокколи насыщена питательными веществами, в ней содержится клетчатка, калий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк, марганец, сера, а также витамины С, РР, Е, К, и группы В. Но всё это богатство, наверняка, осталось бы без внимания, если бы не прекрасный вкус, необыкновенный аромат и нежность, благодаря которой брокколи становится отличным гарниром к мясным и рыбным блюдам.

Питательные вещества, входящие в состав брокколи, делают эту капусту практически волшебным продуктом. Включив брокколи в свой рацион, вы избавите организм от лишней воды и соли, улучшите состояние костной ткани, наладите работу эндокринной и нервной системы, и даже предупредите целлюлит и притормозите старение! Но вернемся от пользы к вкусу. Не вся капуста брокколи одинаково вкусна, поэтому нужно знать, как ее выбрать, как сохранить и как потом приготовить.

Заглянув в овощной отдел любого супермаркета вы, наверняка, увидите, что брокколи продают в свежем и замороженном виде. Разница между ними существенна. Если вы решили купить брокколи про запас, то можно взять замороженный продукт, но содержание полезных веществ в нем будет ниже, а также вы лишитесь возможности убедиться в качестве продукта, почувствовать запах и удостовериться в привлекательном внешнем виде. Выбирая свежую брокколи, нужно обратить внимание на размер соцветий и отдать предпочтение капусте с небольшими соцветиями, свежей на вид, пахнущей свежей зеленью, упругой на ощупь и с яркой окраской. Свежая брокколи может храниться в холодильнике в течение нескольких дней, но лучше использовать ее сразу после покупки.

Прежде чем вы начнете готовить, брокколи нужно ополоснуть под струей холодной воды и отделить соцветия. Теперь можно выложить капусту на тарелку и подавать к столу, так она сохранит все полезные вещества. Также брокколи можно отварить, приготовить на пару или обжарить, в этом случае потеряется часть витаминов, зато, добавляя приправы и специи можно получить разные вкусы. Из капусты брокколи готовят салаты и гарниры, делают соусы, добавляют в супы, пироги и омлеты и используют в качестве закуски.

Салаты – то, без чего не обходится ни одно застолье, будь то праздник или самый обычный семейный ужин. И если по праздникам мы можем позволить себе что-нибудь

очень вкусное, но не очень полезное, то во все остальные дни такой роскоши мы себе позволить не можем. Поэтому будем готовить вкусные и полезные салаты с брокколи.

Салат из брокколи с апельсином

500 гр брокколи, 2 апельсина, 100 гр белого винограда, ½ лимона, 200 гр натурального йогурта без добавок, 1 ст.л. мягкой горчицы, перец, соль.

Отделите соцветия брокколи от стеблей, промойте и нарежьте стебли, после чего положите их в подсоленную кипящую воду на 2-3 минуты, добавьте соцветия и варите еще 2 минуты. Апельсины очистите, разделите на дольки и каждую дольку очистите от пленки. Из половинки лимона выдавите сок, смешайте его с горчицей и йогуртом. Виноград разрежьте пополам и уберите косточки. Смешайте брокколи, дольки апельсинов и винограда, заправьте салат получившимся соусом.

Салат из брокколи и яблок

300 гр брокколи, 100 г яблок, 1 лимон, 50 гр зелени укропа, оливковое масло, соль.

Капусту брокколи ополосните под струей холодной воды, отделите соцветия и опустите их в кипящую подсоленную воду на 3 минуты. Укроп мелко нарежьте, яблоки очистите, и нарежьте тонкими дольками. Лимон тщательно вымойте и нарежьте вместе с кожурой очень тонкими кружочками. Смешайте все ингредиенты и заправьте салат оливковым маслом.

Брокколи в сырном омлете

750 гр брокколи, 4 яйца, 250 гр сметаны, 100 гр сыра, 3-4 ложки молотых сухарей, сливочное масло.

Промойте брокколи в холодной воде, отделите соцветия и отварите их около 7 минут в подсоленной воде. После чего слейте воду и переложите брокколи в форму, смазанную сливочным маслом. Взбейте яйца, добавьте сметану и снова взбейте. Натрите сыр на мелкой терке и перемешайте его с яйцами и сметаной. Выложите сметанную массу на брокколи, сверху ровным слоем насыпьте молотые сухари. Поставьте форму в духовку, разогретую до 150°С, после чего прибавьте огонь до 200°С и оставьте омлет на 20 минут.

Брокколи в кляре с зеленым чесноком

500 гр брокколи, 2 яйца, 1 ст.л. муки, 50 мл сливок, зеленый чеснок, растительное масло, соль.

Взбейте яйца, добавьте к ним сливки, муку и соль, хорошо перемешайте. Про струей холодной воды промойте брокколи и отделите соцветия. Обмакните соцветия брокколи в

кляре и обжарьте на разогретом растительном масле. Мелко нарежьте перья чеснока и посыпьте им готовое блюдо.

Тигровые креветки с брокколи

4 шт картофеля, 200 гр брокколи, 200 гр тигровых креветок, 120-130 мл сливок, 2 ст.л. карри,
50 гр сливочного масла, соль, перец.

Картофель очистите и нарежьте кубиками, обжарьте на сливочном масле до появления золотистой корочки. Брокколи промойте под струей холодной воды, отделите соцветия и залейте их горячей водой на 3-4 минуты, после чего переложите на сковороду к картошке. Посыпьте картошку и брокколи карри и залейте сливками. На отдельной сковороде в сливочном масле обжарьте креветки и выложите их к овощам, приправьте солью и перцем и тушите еще 2-3 минуты на маленьком огне под закрытой крышкой.

Запеканка с фаршем и брокколи

500 гр картофеля, 300 гр брокколи, 300 гр мясного фарша, 100 мл молока, 2 яйца, 150 гр твердого сыра, растительное масло.

Картофель очистите от шкурки, нарежьте кусочками средней величины. Из фарша слепите небольшие шарики и обжарьте их на растительном масле. Картофель, соцветия брокколи и мясные шарики уложите в форму для запекания, присыпьте тертым сыром. Яйца взбейте с молоком, посолите и залейте овощи и мясные шарики. Поставьте форму в духовку, разогретую до 180°С на 30 минут.

Брокколи с сырным соусом

1 кочан брокколи, 100 гр сыра, 70 гр плавленого сыра, 200 мл молока, 1 ст.л. муки, 30 гр сливочного масла, 1/2 лимона, паприка, перец черный молотый, соль.

Разберите брокколи на соцветия, перемешайте с соком половины лимона, уложите в пароварку на 15-20 минут. Сыр потрите на мелкой терке, плавленый сур нарежьте небольшими кусочками. Поджарьте муку на сливочном масле, после чего добавьте молоко и помешивайте до тех пор, пока все комочки не растворятся. В получившийся соус добавьте сыры и постоянно помешивая, варите до полного растворения сыра. После чего добавьте паприку, соль и перец. Готовую брокколи полейте сырным соусом и подавайте к столу.

Крем-суп из брокколи с креветками

1 кг брокколи, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 6 ст.л. сливочного масла, 2 л

овощного бульона, 400 мл сливок, 8 шт очищенных вареных креветок, лимонный сок, соль, перец, мускатный орех, петрушка.

Брокколи промойте и отделите соцветия, стебли очистите, и нарежьте кубиками. Лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. В большой кастрюле растопите 4 ст.л. сливочного масла и обжарьте в нем лук и чеснок. Влейте овощной бульон, добавьте соцветия и стебли брокколи и тушите под закрытой крышкой 10 минут. После чего добавьте сливки и с помощью блендера взбейте суп, превратив его в пюре. Полученное пюре доведите до кипения и немного уварите на слабом огне.
Приправьте суп лимонным соком, мускатным орехом, солью и перцем. Креветки ополосните под струей холодной воды, обсушите салфеткой и обжарьте на сковороде в оставшемся сливочном масле. Петрушку промойте и оборвите листочки. В каждую порцию супа уложите 1 обжаренную креветку и посыпьте листиками петрушки.

Брокколи промыть и разделить на соцветия. Чеснок очистить и измельчить. Обжарить брокколи в 2 столовых ложках разогретого до 160 °С масла в течение 5 минут. Вынуть, дать маслу стечь. Чеснок обжарить в оставшемся масле, затем добавить 3 стакана воды, соль и брокколи, украсить зеленью.

Брокколи с сырным соусом

Брокколи - 1 кочан, соль, перец (молотый), паприка - по вкусу, сыр (типа чеддер) - 100 г, плавленный сыр - 50-70 г, молоко - 200 г, мука - 1 ст. л., масло сливочное - 30 г.

Разбираем брокколи на соцветия, укладываем в пароварку на 15-20 минут, можно сбрызнуть лимонным соком. Пока она готовится делаем соус. Натереть Чеддер на терке, плавленый сыр нарубить кусочками. Поджариваем муку на сливочном масле и когда мука вся размешается, добавляем молоко (методика приготовления такая же, как для соуса бешамель). В получившийся соус выкладываем весь сыр и варим, помешивая, до растворения сыра, приправляем солью, перцем, паприкой. Достаем готовую брокколи, поливаем соусом и подаем горячим к столу.

Запеканка из макорон с брокколи

200 г макаронных изделий, 450 г свежезамороженной брокколи, 350 г помидоров, 250 г нежирного йогурта, 100 г мягкого сыра, зелень петрушки, одна большая луковица, один зубчик чеснока, 1 ч.л. базилика, соль, перец по вкусу.

Брокколи отварить. Помидоры и лук мелко нарезать, добавить измельченный чеснок, посыпать приправами и тушить. Отварить макаронные изделия до полуготовности, откинуть на дуршлаг. Уложить слоями овощи и макароны в жаропрочную кастрюлю: внизу - слой помидорной смеси, затем слой макарон, слой брокколи и т.д. Сверху залить йогуртом, взбитым вместе с сыром, добавить приправы. Запекать в разогретой до 200°С духовке в течение получаса - верхний слой должен быть булькающим и румяным. Готовую запеканку посыпать сверху зеленью петрушки.

Брокколи с грибами

Броколи разобрать на соцветия и щбдать кипятком или поставить на медленный огонь провариться. Отдельно пожарить лук с грибами (можно свежими). Броколи соединить с грибами, залить сливками и посыпать тёртым сыром. Накрыть крышкой, чтобы сыр расплавился. Специи по вкусу.

Рыба, запеченная с брокколи

Рыба - 600г, капуста брокколи - 400г, лимонный сок - 1 ст. л., соус (лучше готовый из крабов) - 1 стакан, соль, перец - по вкусу.

Рыбу вымыть, почистить, после обработки выложить в посуду и сверху обложить

брокколи. Готовить под крышкой при полной мощности 10-13 минут. Дать немного отстояться, около 4 минут. В отдельной посуде смешать соус, лимонный сок, соль, перец. Прогреть в печи 5-6 минут при полной мощности, еще раз перемешать. Соусом полить рыбу перед подачей на стол.

Брокколи с чили

Брокколи - 450г, оливковое масло - 2 ст. л., чеснок - 2 зубчика, сушеные красные чили (очищенных от семян и размолотых) - 2 шт., соль - по вкусу.

Отберите плотный кочан, разрежьте толстые веточки надвое по длине, после чего положите всю брокколи в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и кипятите в течение 2 минут. Затем слейте воду и промойте капусту под холодной проточной водой. Нагрейте оливковое масло в сковороде с толстым дном, достаточно большой, чтобы вся капуста уместилась в один слой. Положите чеснок и чили в сковороду, поставьте на средний огонь на 3-4 минуты. После этого добавьте брокколи, потомите ее в масле и уменьшите огонь. Влейте полстакана воды, посолите, плотно закройте сковороду крышкой и тушите на медленном огне в течение 20 минут, осторожно переворачивая 2-3 раза, пока она не станет мягкой. Если необходимо, откройте кастрюлю и дайте жидкости выкипеть. Готовую капусту подавайте горячей или теплой.

Салат из брокколи

Брокколи - 500г, морковь - 1-2 шт., соленый или маринованный огурец - 1 шт., зеленый лук - 1 пучок (около 50г), растительное масло - 1-2 ст. л., уксус или лимонный сок, соль, сахар, черный молотый перец - по вкусу.

Отварить в подсоленной воде брокколи и морковь. Брокколи разрезать на части длиной 3-4 см, морковь натереть на крупной терке, нарезать лук и тонкими ломтиками огурец.

Все ингредиенты перемешать, заправить растительным маслом и лимонным соком. По вкусу добавить сахар, соль,
перец.

Омлет с брокколи

Брокколи - 300 г, яйцо - 4 шт., тертый сыр - 1/4 стакана, лук репчатый - 1 небольшая луковица, молоко - 1 ст.л., мускатный орех - 1 щепотка, соль, перец - по вкусу.

Отварить в подсоленной воде брокколи. Слить жидкость. Брокколи разрезать на части длиной 3-4 см. Все остальные компоненты соединить, взбить и залить смесью брокколи. Закрыть вощеной бумагой. Поставить в печь на 4.5-5.5 минуты на мощности выше средней. Перемешать вилкой 1 раз. Оставить перед подачей на стол на 3-5 минут.

Ленточная вермишель с брокколи

Брокколи - 600 г, чеснок -5 зубчика, лук репчатый - 4 луковицы, сливки жирные - 200 мл, острый красный перец - 2 стручка, оливковое масло - 3 ст. л., соль, перец - по вкусу, тертый сыр - 120 г, ленточная вермишель - 200 г.

Брокколи разделить на соцветия и бланшировать в подсоленной воде, после чего откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Отварить в сливках 4 зубчика чеснока до мягкого состояния и
сделать из них пюре. Порубить перец, оставшийся чеснок, лук и потушить все в масле. Добавить брокколи, перемешать с чесночным пюре и тушить около 10 минут. Затем добавить тертый сыр и все перемешать. По вкусу приправить солью и перцем. В горячую подсоленную воду (можно с ложкой растительного масла) заложить вермишель. Готовую вермишель откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, перемешать с брокколи и дать немного настояться.

Пицца с брокколи на пите

Масло оливковое - 1 ст. л., шампиньоны - 400 г, чеснок - 1 зубчик, брокколи - 400 г, соль, базилик - по вкусу, сыр рикотта - 2/3 стакана, пита - 2 шт., томатный соус - 1/2 стакана.

В сковороду выложите грибы, затем чеснок и обжаривать на оливковом масле, пока грибы не станут коричневыми. Тем временем брокколи разделить на соцветия и бланшировать в подсоленной воде, после чего откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой (лучше приготовить на пару). Готовую брокколи выложите в грибы, перемешайте и подсолите. В отдельной мисочке смешайте рикотту с базиликом, подсолите. Питу разделите на половинки, распределите начинку из брокколи с грибами по половинкам лепешек, сверху выложите сырную смесь, а сверху полейте томатным соусом.
Запеките в течение 8-10 минут в хорошо разогретой духовке.

Брокколи с креветками

Арахисовое масло - 3 ст.л., чеснок - 4 зубчика, свежий красный перец чили - 1 шт., брокколи - 450г, вареные очищенные креветки - 120г, рыбный соус - 1 ст.л., колотый пальмовый сахар - 1/2ч.л.

Подготовьте продукты: перец чили очистить от семян и тонко шинковать, брокколи разделить на соцветия и нарезать по диагонали ломтиками по 2.5 см. Разогрейте масло в сковороде, добавьте измельченный чеснок и обжарьте, периодически помешивая, чтобы чеснок начал менять цвет. Добавьте чили и жарьте еще 2 минуты. Быстро положите и размешайте брокколи. Все овощи жарьте, помешивая, около 3 минут, после чего убавьте огонь, накройте кастрюлю крышкой и жарьте еще 4-5 минут, чтобы капуста была готовой, но еще сохраняла хрустящую корочку. Снимите крышку, добавьте креветки, рыбный соус, пальмовый сахар. Перемешайте. Готовое блюдо можно украсить "цветами" из чили.

Картофель с брокколи

Картофель - 4 шт., брокколи - 500г, пиво - 3/4 стакана, крахмал - 2 ч. л., сладкая горчица - 1/2 ч. л., сыр чеддер - 250г, красный молотый перец - по вкусу.

Картофель вымойте, сверху надрежьте кожицу и запекайте в предварительно разогретой духовке 45 минут до готовности. (Картофель также можно запечь в микроволновой печи.) Отварите капусту брокколи до мягкости. Соедините в сотейнике пиво, крахмал, горчицу, красный перец, доведите до кипения, добавьте натертый сыр.

Подавайте с картофелем и брокколи

Брокколи и цветная капуста с сыром

Цветная капуста - 250г, брокколи – 250г, цуккини - 4 шт., сливочное масло - 4 ст. л., сливки - 4 ст. л., мука - 2 ст. л., молоко - 3 стакана, тертый сыр - 100г, яйцо (желток) - 2 шт., соль, перец - по вкусу.

Цветную капусту и брокколи разделить на соцветия, цуккини нарезать кружками. Бланшировать в подсоленной воде 7 мин капусту и 4 мин - цуккини. Овощи откинуть на дуршлаг. Растопить 2 столовых ложки масла и подрумянить муку. Влить молоко и кипятить 5 мин. Добавить 1/2 сыра, посолить и поперчить. Снять с плиты. Ввести в соус взбитые со сливками желтки. Форму смазать жиром и слоями выложить овощи, полив каждый соусом. Посыпать сыром. Оставшееся масло кусочками выложить сверху. Запекать 35 мин.

Макароны с брокколи и свининой

Свинина - 200г, брокколи - 1 шт., сливки - 200 мл, белое вино - 200 мл, сыр рокфор - 100г.

Брокколи разобрать на соцветия и сварить в подсоленной воде. Поставить вариться спагетти. Свинину порезать на тоненькие полосочки, поджарить, залить половиной вина и потушить пару минут, чтобы вино выпарилось. Затем добавить половину сливок и через пару минут размятый со сливками сыр. Размешать, чтобы сыр расплавился, добавить остальное вино, дать закипеть и готово! Спагетти уже сварились - в тарелку сначала спагетти, затем сверху варенную брокколи и все это полить мясо-сырным соусом.

Жюльен с грибами и брокколи

Шампиньоны - 500г, морковь - 4 шт., лук репчатый - 7 шт., брокколи - 300г, помидоры - 5 шт., сметана - 1 стакан, яйцо - 2 шт., твердый сыр - 150г, зелень петрушки и укропа - по вкусу, сливочное масло - 7 ст. л., соль.

Овощи и грибы помыть и почистить. Морковь и помидоры нарезать тонкими кружочками, грибы - дольками, а лук - кубиками. Брокколи и морковь отварить в соленой воде в течение 10-15 минут. Грибы обжарить в сливочном масле. Овощи перемешать и уложить в смазанную сливочным маслом форму. Сверху, по кругу, выложить шампиньоны и залить все сметаной, смешанной яйцами, и присыпать сыром. Запекать в горячей духовке около 40 минут.

Салат из капусты брокколи с апельсином

Брокколи - 500г, апельсины - 2 шт., белый виноград - 100г, лимон - ½, йогурт - 200г,

мягкая горчица - 1 ст. л., соль, перец - по вкусу.

Отделить кочешки брокколи от стебельков, промыть и порезать стебельки.
Положить их в кипящую подсоленную воду и варить 3-4 мин. Затем положить кочешки и варить еще 2-3 мин. Но готовая капуста должна быть достаточно твердой. Дать стечь воде, промыть в холодной воде. Снять апельсиновую корку, разрезать на тонкие полосочки и подержать 5 мин в кипящей воде, откинуть на дуршлаг. Разделить апельсин на дольки, но так, чтобы собрать вытекающий сок. Смешать апельсиновый сок с соком лимона, добавить йогурт и горчицу. Разложить на тарелке кочешки брокколи, дольки апельсинов и виноград без косточек. Полить соусом из йогурта, украсить тонкими полосочками апельсиновой корочки.