

KAPUSTOVÁ ROLKY

Čtvrtek, 17 květen 2012

Kapusta je listová zelenina velmi bohatá na různé živiny. Stále se přichází na nové poznatky o jejím blahodárném vlivu na náš organismus. Všechny její druhy jsou bohaté na vlákninu, udržují tak v přirozeném stavu náš trávicí systém. Kapusta obsahuje vitamin C, vitaminy skupiny B, vitamin E a K. Je v ní také draslík, vápník, hořčík, železo, fosfor, selen a kyselina listová.

Zejména kadeřavá kapusta obsahuje hodně karotenů. Kdo má potíže s žaludkem, játry nebo ho trápí stěvní poty by pojídat právě kapustu; ta navíc i přirozeně působí snížení cholesterolu. A vezmeme-li v úvahu i zvyšování celkové imunity a hojení ekzémů a jiných kožních potíží, což se také kapustou přirozeně, je určitě mnoho důvodů, proč zeleninu nevyhýbat.

A tady je hned jeden prima recept, tentokrát na

KAPUSTOVÉ ROLKY

Do vařící vody dám vařit tolik kapustových listů, kolik mám strážníků, vařím 5 až 8 min., pak je vyndám cedníkem ochladím studenou vodou, rozloží si je na prkénko, paličkou na maso rozklepu žebra (to proto, aby se lépe rolovaly). Položím pak vždy na list plátek eidamu, na něj plátek sýrky (může být i sýrový salám), na stranách přeložím asi tak 2 cm listu směrem dovnitř a potom jen sroluji - od sýrky směrem k rozklepanému žebru.

Klasicky obalím v trojbalu (mouka, vejce, strouhanka), a osmažím do pánvičky.

V létě podávám s bramborem a různými saláty, v zimě s tatarskou omáčkou.

Všem dobrou chuť a hodně zdravíme VŠE