

Kups Aktualność – Kwiecień 2013

NOWALIJKI – WIOSENNY DYLEMAT



Gdy robi się coraz cieplej w sklepach zaczynają pojawiać się świeże, apetyczne warzywa. Ponieważ jesteśmy spragnieni warzyw, od razu marzymy, żeby je jak najszybciej schrupać. Nowalijki – rzodkiewki, salata, szczypiorek, młode marchewki – dostarczają nam niezbędnych minerałów i witamin oraz upiększają nasze talerze.

Młode warzywa można przyrządzać na wiele sposobów. Oczywiście wspaniale smakują na surowo, lecz można je również gotować na parze (dzięki temu nabiorą jeszcze bardziej intensywnego koloru) i podawać z roztopionym masłem. Do tego celu najlepiej nadają się **brokuły**, młode **marchewki**, młody **groszek** czy **kalafior**. Młode **ziemniaki** na przykład, możemy gotować w łupinkach i podawać z dodatkiem czosnkowego serka, koperku lub szczypiorku.

Nowalijki można również piec w piekarniku z różnymi dodatkami mięsnymi lub serami. Wystarczy poleć je oliwą, przyprawić i zjadać ze smakiem.