

ЧТО НАША ЖИЗНЬ?
ИГРА? НЕТ,
КАБАЧКОВАЯ ИКРА!



Кабачковая икра — это вид овощной икры.



Полезные свойства икры:

- Малокалорийность;
- Хорошо усваивается организмом;
- Содержится большое количество макроэлементов;
- Витамины В и С;
- Органические кислоты.



Икра из кабачков полезна людям склонным к отёкам, страдающим от нарушений работы кишечника и желчного пузыря. Витамин С, содержащийся в икре, стимулирует работу желудка, желчного пузыря, 12-перстной кишки, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, полезен при гипертонии, малокровии, лишнем весе, сердечно-сосудистых заболеваниях. Кроме того, икра помогает при желчекаменной болезни и раке яичка.



Приготовление:



Ингредиенты.

Все овощи хорошенько промой, почисти и порежь на небольшие кусочки. Молодые кабачки можно не очищать от шкурки и семян. Лук мелко порежь.



Морковь, кабачки и перец пропусти через мясорубку.



В широкой кастрюле с толстыми стенками спассеруй измельченный лук.



Переложи к нему овощную смесь и на большом огне доведи до кипения, постоянно помешивая, чтобы не подгорела. Затем залей растительным маслом и вари на медленном огне, периодически помешивая, примерно 1 час.



Посоли, поперчи, добавь в кабачковую икру томат, сахар, измельченный чеснок, хорошо перемешай и продолжай варить еще 15-20 минут.



Икра готова!



Как выбрать икру?



Если на поверхности кабачковой икры виден слой прозрачной жидкости, то она с большой долей вероятности изготовлена из замороженных кабачков. По вкусу и полезности она уступает икре из свежих овощей.



Лучше всего выбирать икру, изготовленную в августе—сентябре, в сезон сбора кабачков.



Проверить густоту икры можно, перевернув закрытую банку вверх дном. Если икра стекает слишком быстро, и она недостаточно густая, вкусовые характеристики могут быть низкого качества.



Цвет качественной икры из обжаренных кабачков: светло-коричневый. Если использовались кабачки цуккини, то икра может быть с зеленоватым оттенком. Икра, которая вместо кабачкового пюре содержит тыквенное, имеет характерный ярко-рыжий цвет. Вреда это не принесёт, — тыква, как и любой овощ, полезна своими микроэлементами класса минералов.



Приятного аппетита!



Работу выполнила
ученица 11а класса
МКОУ СОШ с УИОП
номер 4 г. Кирово-
Чепецк Берестова
Зоя Михайловна.