

Kukurydza kolby - gotowana



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kolby kukurydzy cukrowej	3-4
sól i świeże masło	do smaku:

SPÓSÓB PRZYGOTOWANIA

Kukurydza jest źródłem wielu witamin m.in. wit. D, E, A, K, B a także potasu, fosforu, żelaza, miedzi, magnezu, wapnia, cynku, kobaltu, jodu, bromu...Zwłaszcza selen i wit. E jest tu istotna, ponieważ stosuje się je w profilaktyce chorób nowotworowych. Kukurydza zawiera także zeaksantynę - barwnik roślinny z grupy antyutleniaczy, który blokuje wolne rodniki. Warto więc jeść kukurydzę, zwłaszcza świeżą. Taka jest dostępna jesienią.

Całe, obrane z liści kolby odmiany cukrowej, wkładamy do gotującej wody. Nie solimy wody, ponieważ ścianki ziaren twardnieją w słonym środowisku. Możemy jednak wodę posłodzić, ale nie jest to konieczne. Kukurydzę gotujemy pod przykryciem 8-10 min. a następnie wyjmujemy i lekko oprószyć solą. Możemy ją także polać stopionym masłem, posmarować masłem ziołowym czy czosnkowym albo posypać startym żółtym serem. Możemy, z ugotowanych kolb, odciąć nożem same ziarna i zużyć je do sałatki albo innego dania. A potem już tylko cieszyć się jej słodkim smakiem...