



fot. Shutterstock.com

RUKOLA

Rukola, bo o niej mowa, pochodzi z ciepłych regionów zarówno Europy, Afryki, jak i Azji. Rukola ma przyjemny, orzechowy, lekko pieprzny smak i coraz częściej gości na naszych stołach. Moda na tę roślinę zawędrowała do Polski jednak stosunkowo niedawno. Na czym polega ewenement tych niepozornych zielonych listków? Rukola, zwana też rukieta, na naszym kontynencie popularna jest szczególnie we Włoszech i Hiszpanii, z którymi to krajami najbardziej się kojarzy.

Co warto wiedzieć?

Rukola charakteryzuje się szeroką rozetą ciemnozielonych liści, dochodzącą do 75 cm wysokości łodygą kwiatostanową, blade-żółtymi kwiatami i wydłużonymi, ostro zakończonymi owocami. Na całej powierzchni roślina jest lekko owłosiona. Z nasion rukoli produkuje się olej, który w Indiach jest stosowany jako środek konserwujący warzywa. Bywa, że rukola jest też wykorzystywana jako składnik rozmaitych musztard.

Z czym to się je?

Lekko korzenny smak rukoli docenili już starożytni Rzymianie, którzy jej liście wykorzystywali do przyrządzania przeróżnych potraw, a nasiona służyły im jako przyprawa. Rukolę w kuchniach całego świata stosuje się głównie jako doskonały składnik lub dodatek do sałatek. Roślinę tę można też dodawać do zimnych przekąsek, sosów, twarogów i jaj. Rukola z powodzeniem ożywi smak mdławych potraw, takich jak owoce morza czy ser mozzarella.

Co dobrego ma w sobie?

Rukola kryje w sobie wiele skarbów. Znajdziemy w niej mnóstwo witaminy A, witamin z grupy B, witaminy C, a także białko roślinne, cukry, błonnik, chlorofil, wapń, żelazo i potas. Za ostry smak tej rośliny odpowiadają aminokwasy siarkowe, które mają działanie bakteriobójcze. Włączenie jej do codziennego menu pozwala odtruć organizm. OPRAC. H.H.

RULONIKI Z ZOTTARELLI I ŁOSOSIA



Składniki:

- 500 ml mleka
- 1 opakowanie Zottarelli Classic 250 g
- 16 listków bazylii
- 150 g plastrów łososia wędzonego
- 10 g korzenia imbiru
- 250 ml soku pomarańczowego
- 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka płynnego miodu
- jasny ocet balsamiczny, sól, pieprz
- 8 pomidorów koktajlowych
- 1/2 pęczka rukoli

Sposób wykonania:

- Mleko podgrzać, ale nie gotować. Rolkę zottarelli odsączyć i namoczyć w mleku na ok. 10 minut.
- Bazylię umyć, osuszyć. Zottarellę wyjąć z mleka i rozwałkować na przezroczystej folii prostokąt o grubości ok. 3 mm. Najpierw obłożyć bazylią, następnie łososiem i mocno zwinąć z użyciem folii. Odstawić do schłodzenia, najlepiej na noc.
- Imbir obrać i pokroić w plasterki. Sok pomarańczowy odparować z imbirem do połowy. Schłodzić i usunąć imbir. Zrobić dressing, mieszając oliwę z oliwek, musztardę, miód i odrobinę octu balsamicznego. Doprawić do smaku solą i pieprzem.
- Pomidory umyć i przekroić na połówki. Rukolę oczyścić, umyć, odsączyć i ułożyć na talerzach. Ruloniki z Zottarelli z łososiem pokroić na plasterki o grubości ok. 5 mm i położyć na rukoli. Udekorować pomidorkami koktajlowymi i skropić dressingiem.