

Warzywo miesiąca

Szczypiorek



Szczypiorek (*Allium schoenoprasum* L.) - pospolicie występująca roślina uprawna należąca, podobnie jak cebula, do rodziny amarylkowatych. Występuje w Europie, Azji i Ameryce Północnej. Popularna, wiosenna nowalijka dodawana do sałatek, na kanapki, do sosów i wegańskiej tofuczniczy. **Ciekawostka:** zielona część szczypiorku czyli jego łodygi są odrębną rośliną od zielonych części cebulki dymki- obie rośliny są ze sobą blisko spokrewnione i obie jadalne.

Właściwości zdrowotne

Zawiera: kwas krzemowy, błonnik, witaminę A, witaminy z grupy B, witaminę C i E, potas, wapń, żelazo, siarkę oraz cynk, fosfor, jod, magnez, mangan, miedź i sód.

Działanie: antybakteryjne i przeciwzapalne, poprawia wygląd skóry i działa przeciwtrądzikowo, poprawia perystaltykę jelit i przyspiesza metabolizm

Inne warzywa i owoce sezonowe

cebula dymka, rzodkiewki, burak, brukselka, cykorja, cebula, czosnek, czarna rzepa, jarmuż, kapusta, pietruszka, ziemniaki, jabłka, gruszki, seler, marchew, pietruszka, por, fasola

Sugestia przepisu

Wiosenny twarożek z tofu, rzodkiewkami i szczypiorkiem



Składniki

- 400 g Tofu (naturalne lub Silken)
- 150 ml śmietany sojowej (lub owsianej)
- 0,5 cytryny (wyciśnięty sok) lub sok z ogórków kiszonych
- 5 rzodkiewek
- 2 małe cebulki dymki
- 5 łyżek posiekanego szczypiorku
- 1 łyżeczka papryki w proszku
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Odcedź ciecz z tofu. Następnie umieść tofu wraz ze śmietaną sojową lub owsianą, sokiem z cytryny lub z ogórków do naczynia o wysokich ścianach i wymieszaj blenderem do uzyskania jednolitej konsystencji.
2. Rzodkiewki pokrój w drobną kostkę, a cebulę dymkę w drobne plasterki. Dodaj warzywa do twarożku i wymieszaj.
3. Dodaj szczypiorek, paprykę w proszku, dopraw solą i pieprzem.
4. Przed podaniem pozostaw twarożek w lodówce na około 20 minut i w razie potrzeby jeszcze raz dopraw.