Moim ulubionym warzywem jest marchewka

Coś o marchewce:

- Marchewka to warzywo powszechnie znane. Korzystają z niej wszystkie kuchnie świata. Do tej pory wyróżniono ponad 60 jej gatunków. Posiada wiele cennych właściwości zdrowotnych, a wyciśnięty z niej sok pomaga na wiele dolegliwości. Warto włączyć marchew do swojej codziennej diety.

Charakterystyka:

- Marchewka charakteryzuje się przede wszystkim niską kalorycznością. Dzięki temu jest wyjątkowo zdrowa i poleca w przypadku diet redukcyjnych. Doceniana była już w starożytności. Marchewka jest przede wszystkim bogatym źródłem karotenoidów. Są to przeciwutleniacze, które nadają warzywom ich pomarańczową barwę. Z tego też powodu nadmierne spożywanie marchewek może zmienić kolor naszej skóry.

- Warzywo to jest także świetnym źródłem witaminy A i C. Dodatkowo znajdziemy w niej mnóstwo witamin z grupy B (tiaminy, ryboflawiny, niacyny, kwasu foliowego i pirydoksyny), a także witaminy E i K. Jest też bogata w składniki mineralne, między innymi:

- magnez
- potas
- żelazo
- wapń
- fosfor
- sód
- cynk

Właściwości:

- Ze względu na swoje właściwości, marchewka wywiera pozytywny wpływ na nasz organizm. Przede wszystkim, dzięki zawartości luteiny i witaminy A, świetnie wspiera wzrok. Jest pomocna w profilaktyce zaćmy, jaskry i problemów z ostrością widzenia.
- Beta-karoten nadaje skórze naturalny koloryt, dzięki temu zwalcza nadmierną bladość. Dodatkowo związek ten wspiera naturalną odporność organizmu. Prowitamina A dodatkowo wykazuje silne właściwości przeciwnowotworowe.

Moje ulubione przepisy marchewkowe:

Babeczki marchewkowe:

- SKŁADNIKI
- 4 średnie marchewki (2 szklanki startej)
- 1 i 1/2 szklanki mąki
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- przyprawy: 1 łyżeczka cynamonu, 1/2 łyżeczki imbiru, 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 3/4 szklanki oleju roślinnego
- 3 duże jaja lub 4 mniejsze
- 1 szklanka brązowego cukru
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii lub 1 łyżka cukru wanilinowego

- **PRZYGOTOWANIE**
- Piekarnik nagrzać do **180 stopni**, kratkę metalową umieścić w jego środkowej części. Marchew obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, odmierzyć 2 szklanki. Do miski przesiać mąkę razem z proszkiem do pieczenia, sodą, solą oraz z przyprawami.
- W drugiej, większej misce wymieszać (rózgą lub mikserem na wolnych obrotach): olej, jajka, cukier, tartą marchewkę, ekstrakt z wanilii. Następnie wymieszać za pomocą łyżki z mieszaną z mąki.
- Masę wyłożyć do papilotek umieszczonych w formie lub w jednorazowych papilotkach, ustawić na kratce w piekarniku i piec przez 25 minut (aż patyczek włożony w środek ciastka będzie czysty).
- W międzyczasie przygotować **lukier:** wymieszać cukier puder ze skórką i 2 łyżkami soku z pomarańczy. W razie potrzeby dolać więcej soku aby uzyskać odpowiednio gęstą konsystencję lukru.
- Ciasteczka wyjąć z piekarnika, a po 10 minutach wyłożyć (wciąż w papilotkach) na kratkę do całkowitego ostudzenia. Jak trochę przestygną wierzch ciasteczek maczać w lukrze i dekorować rurkami z marchewki (sposób przygotowania - poniżej). Podawać jak lukier nieco zastygnie.

Sałatka marchewkowa:

- Składniki:

  kilka marchewek (4-5)
  sok z jednej pomarańczy
  odrobina soku z cytryny
  szczypta soli
  1 łyżeczka cukru

- Sposób przygotowania:

  1. Marchewki obrać, zetrze na tarce jarzynowej.
  2. Do marchewki dodać wyciśnięty sok z pomarańczy, sól i cukier. Dokładnie wymieszać.
  3. Podawać jako dodatek do obiadu.