

Chińska kapusta pak choi z sezamem i imbirem

Pak choi czyli co?

Pak Choi lub inaczej Bok Choy to po prostu chińska kapusta. Może nie tak popularna jak kapusta pekińska, ale warto poświęcić jej więcej uwagi. Ponieważ należy do roślin z rodziny krzyżowych, ma spore znaczenie przeciwnowotworowe. Pak Choi zawiera glukozynolany, które są związkami siarki, a te z kolei mają działanie przeciwnowotworowe. Pak Choi ma także działanie przeciwzapalne dzięki obecności omega-3 i kwasu alfa-linolenowego.

Co jeszcze?

Pak Choi może wpływać na obniżenie ciśnienia we krwi: ma mało sodu, ale jest bogaty w wapń i potas, które odgrywają rolę w regulacji ciśnienia krwi. Ponadto dużo błonnika i bardzo mało kalorii. Świetna w smaku, idealnie komponuje się z czosnkiem i ostrymi przyprawami. Więcej o tym niedocenionym jeszcze warzywie przeczytasz [tutaj](#).

Dziś proponuję swoją wariację na temat pak choi. Można już dostać ją w sklepach, mnie urzeka ciemnozielony kolor liści tej kapusty. Idealna do zup lub po usmażeniu jako aromatyczny dodatek do dań.

Manufaktura Ciastek i nie tylko



Na 2 porcje potrzebujesz:

- liście z 2 średniej wielkości kapusty pok choi,
- masło klarowane,
- 2 ząbki czosnku,
- łyżeczka startego na drobnej tarce imbiru,
- sól
- olej sezamowy,
- sezam

W woku podgrzej masło klarowane, wrzucić na 30 sekund starty na drobnej tarce imbir i czosnek. Po tym czasie wrzucić liście kapusty i dużyć aż liście zmiękną (około 5 minut). Dodaj nasion sezamu i smażyć jeszcze kilka minut. Dopraw solą. Zdejmij z ognia, całość polej olejem sezamowym. Oleju sezamowego już nie podgrzewaj, bo potrawa nie będzie już zdrowa. Olej sezamowy jest bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe typu omega-9, a tych nie wolno poddawać obróbce termicznej!

Hummus

Hummus jest przepyszny i latem, i zimą. Idealny jako przekąska podczas letniego grillowania.

Można go przygotować z ciecierzycy z puszki lub z suchej ciecierzycy odpowiednio długo namoczonej w wodzie i gotowanej pod przykryciem. Ja lubię wszystko robić sama od początku do końca:)



Składniki na hummus:

- 250 g ciecierzycy (uprzednio namoczonej przez 12 godzin i gotowanej do miękkości),
- około 100 ml wody pozostałej po gotowaniu ciecierzycy,
- 5 łyżek sezamu,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- 1 łyżka oleju sezamowego,
- 2-3 ząbki czosnku,
- sól i sok z cytryny do smaku

Przygotowanie tahini:

1. Sezam uprażyć do złotego koloru na patelni. Wystudzić.
2. Zblendować dodając oliwy z oliwek.

Przygotowanie hummus:

1. Do powstałej pasty tahini dodawać stopniowo resztę składników. Zblendować.
2. Idealny do chlebków pita. Smacznego!