



reteta-video.ro

Varza de Bruxelles la Cuptor cu Nuci

La noi **varza de Bruxelles** nu se prea foloseste, desi este foarte sanatoasa. Aproape toata lumea prefera o portie zdravana de [varza calita](#), fie ca e dulce sau murata. Numai eu puteam sa ma bucur ca un copil cand am gasit. Imi place cum arata, mica si simpatica. Am vazut un sondaj care zice ca **varza de Bruxelles** este in topul listei legumelor dupa care americanii nu se dau in vant, spre deosebire de englezi. Si nu inteleg de ce. Nu numai ca este tare dragalasa, dar eu cred ca este si foarte gustoasa. **Varza de Bruxelles** se poate pregati gratinata la cuptor, in supe sau ciorbe, in diferite mancaruri scazute, simpla sau ca si garnitura alaturi de peste sau carne de pui. Se pare ca se cultiva inca de pe vremea romanilor, dar in cantitati mai importante abia prin secolul al XII-lea, in Belgia, in imprejurimile orasului Bruxelles, de unde si numele. Se spune ca **varza de Bruxelles** scade nivelul colesterolului LDL, este o sursa importanta de antioxidanti, are puternice proprietati antiinflamatoare si anticancerigene si previne problemele digestive, deci ar trebui sa o consumam mai des. Asa ca eu cand am gasit-o nu am ezitat. Nu am facut cine stie ce reteta sofisticata, ci una simpla si, zic eu, delicioasa. Cu doar cateva ingrediente fara cine stie ce pretentii si fara nici cel mai mic efort am avut o garnitura rapida si sanatoasa. Iar daca sunteti vegetarieni sau vreti sa mancati de post, o portie de **varza de Bruxelles la cuptor** este solutia pentru un pranz diferit, plin de vitamine si satios. Fie ca folositi nuci, caju, alune, nuci pecan sau migdale, combinatia cu micutele verze va fi oricum gustoasa. Incercati, caci merita!

INGREDIENTE VARZA DE BRUXELLES LA CUPTOR CU NUCI

500 g de varza de Bruxelles curatata si spalata

50 g de nuci decojite

100 g de rosii uscate

2 linguri cu ulei de masline

3 catei mici de usturoi, curatati si spalati

sare

piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE VARZA DE BRUXELLES LA CUPTOR CU NUCI

PASUL 1

Incalzim cuptorul.

PASUL 2

Taiem varza de Bruxelles in jumatati, usturoiul in rondele si rosiile uscate in bucatele.

PASUL 3

Pregatim o tava in care aranjam hartie pentru copt.

PASUL 4

Asezam varza de Bruxelles intr-un singur strat, cu partea taiata in sus si o condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 5

Presaram printre varza rondelele de usturoi si nucile.

PASUL 6

Stropim totul cu ulei de masline si punem deasupra bucatile de rosii uscate.

PASUL 7

Introducem tava in cuptorul incalzit la 200 de grade pentru aproximativ 20-25 de minute.

PASUL 8

Cand varza si nucile au o culoare aurie scoatem tava in cuptor.

PASUL 9

Servim calda, simpla sau ca si garnitura.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Varza de Bruxelles la Cuptor cu Nuci.

POFTA BUNA!