



μη

Δεν πάει

ο νους σας...

Είναι νόστιμο, υγιεινό και πολύ θρεπτικό αλλά πραγματικά η μυρωδιά του, καθώς το μαγειρεύουμε, απωθεί τους περισσότερους από εμάς να το αγοράσουμε και φυσικά να το βάλουμε στην κουζίνα μας!

Βέβαια, σύμφωνα με αρκετούς διατροφολόγους, το κουνουπίδι και τα παρόμοια του λαχανικά, όπως το μπρόκολο και το λάχανο, θα πρέπει να τα καταναλώνουμε σε τακτική βάση, ώστε να έχουμε μια ισορροπημένη

διατροφή. Τι κι είναι γεμάτο βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Κ, ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνη C και κάλιο, **το να μαγειρεύουμε με αντιασφυξιογόνα μάσκα, δεν νομίζω πως είναι κάτι που κάθε γυναίκα έχει ονειρευτεί!**

Βρήκαμε, λοιπόν, τα σωτήρια tips που θα κάνουν τη δυσάρεστη μυρωδιά από το κουνουπίδι παρελθόν, όταν το μαγειρεύετε στο σπίτι!

Ο πρώτος και βασικότερος τρόπος που θα μειώσει την άσχημη μυρωδιά είναι να αποφύγετε να το «παραμαγειρέψετε». Ο καλύτερος τρόπος για να μαγειρέψετε το κουνουπίδι είναι στον ατμό ή να το σοτάρετε. Αφήστε το στον ατμό για 5 λεπτά έως 15 λεπτά. Αν επιλέξετε να το σοτάρετε, προσθέστε λίγο ελαιόλαδο και λίγα καρυκεύματα και σοτάρετε, περίπου 5 λεπτά.

Άλλα σωτήρια tips που μπορεί να σας βοηθήσουν, επίσης είναι:

- Να προσθέστε μερικά κομμάτια του ψωμιού στο νερό όταν βράζει κουνουπίδι.
- Να ρίξετε μερικές κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού σε αυτό, όταν το μαγειρεύετε.
- Να προσθέσετε μια κουταλιά της σούπας ξίδι στο νερό που βράζει. Αυτό θα κρατήσει το κουνουπίδι λευκό.

Και φυσικά μη ξεχνάτε ότι έχει ανακαλυφθεί και το αποσμητικό χώρου!

Πηγή: queen.gr