



گل کلم سوخاری

در این فصل که توی فروشگاه‌های تره‌بار گل‌کلم‌های تازه و سفید به راحتی پیدا می‌شود بهتر است انواع تازه و گوناگونی از غذاها را به کمک این گیاه پرخاصیت و خوشمزه تجربه کنید.

در این فصل که توی فروشگاه‌های تره‌بار گل‌کلم‌های تازه و سفید به راحتی پیدا می‌شود بهتر است انواع تازه و گوناگونی از غذاها را به کمک این گیاه پرخاصیت و خوشمزه تجربه کنید.

یکی از این غذاهای گل کلمی تهیه سوخاری از آن است.

مواد مورد نیاز

گل کلم: به میزان لازم
تخم‌مرغ: بستگی به میزان گل کلم دارد
پودر سوخاری
پودر کاری
نمک و فلفل سیاه و زردچوبه

طرز تهیه:

گل‌کلم‌ها را بعد از شستن و خشک‌شدن با دست به صورت تکه‌ای خرد می‌کنیم نه خیلی ریز و نه خیلی درشت. تخم‌مرغ‌ها را با نمک و فلفل و زردچوبه می‌زنیم. پودر سوخاری و کاری و نمک و فلفل سیاه را هم با هم مخلوط کرده و در ظرفی نگه می‌داریم. روی سینی فر کاغذ روغنی می‌گذاریم. حالا گل‌کلم‌ها را دانه دانه توی تخم‌مرغ می‌غلطانیم. بعد توی پودر سوخاری طعم‌دار شده گذاشته و سپس توی سینی فر کنار هم می‌چینیم. فر را با 180 درجه گرم می‌کنیم و سینی را می‌گذاریم توی فر تا روی گل‌کلم‌ها کرانچی و ترد شود. تقریباً نیم ساعت طول می‌کشد.

چرا گل کلم بخوریم؟

کلا کلم‌ها خواص بی‌شماری دارند از جمله جلوگیری از سرطان. مصرف گل کلم در سلامتی مردان و پیشگیری از سرطان پروستات مؤثر است، به علت داشتن فیبر بالا به هضم غذا کمک می‌کند، دارای آنتی‌اکسیدان بوده از ابتلا به انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی پیشگیری می‌کند، ضدالتهاب، مفید در بارداری و منبع خوب ویتامین‌های گروه B است. تقویت حافظه و دفع سموم بدن هم از خواص این گیاه است.