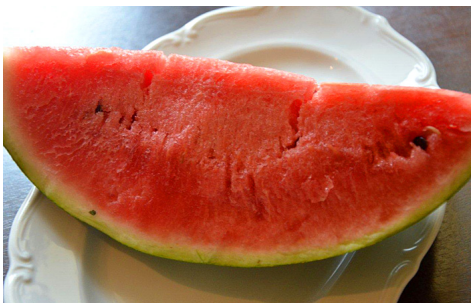
Zanim podam przepis na cudowny ?ochładzacz? to kilka słów o arbuzie. Niektóre fakty powinny zainteresować męską część ;)

Arbuz doskonale podkreśla smak lata. Świetnie nadaje się do orzeźwiających sałatek, chłodników oraz sorbetów. Zajadajmy się nim, póki jest go dużo i nie jest drogi. Arbuz zawiera aż 92% wody. To sprzymierzeniec osób, które chcą zrzucić trochę kilogramów - 100 g zawiera jedynie 36 kcal. Arbuz poza wodą zawiera również cukry proste, sacharozę, błonnik oraz likopen, który ma działanie przeciwutleniające. Poprawia kondycję serca, układu odpornościowego, a także zdrowie u tych osób, które cierpią z powodu cukrzycy typu 2.



fot. Kasia Łukasiewicz

Panowie, a teraz ważne info dla Was!

Badacze odkryli, że arbuz zawiera związek zwany cytruliną, który wpływa na rozszerzenie naczyń krwionośnych zupełnie jak Viagra. Jednym ze składników arbuza jest likopen, czyli czerwony barwnik roślinny, który znajdziemy także w pomidorach. Likopen zaliczany jest do najlepszych jadalnych środków antynowotworowych. Zmniejsza ryzyko zachorowania na raka prostaty.

Dzisiaj przepis na granitę - tradycyjny włoski deser, mający postać na wpół zamrożonej substancji przypominającej konsystencją lody lub sorbet. Robiony z wody, cukru i aromatów smakowych.

Składniki na 6 porcji:

Połowa arbuza
Pół szklanki cukru, można mniej w zależności od preferencji.
Sok z połowy cytryny.
Woda na oko - 150 ml (im więcej, tym granita będzie bardziej płynna)
Liść melisy lub mięty do dekoracji

Do garnka wlewamy wodę i na małym gazie rozpuszczamy w niej cukier. Następnie odstawiamy do ostygnięcia.

Arbuza kroimy na kawałki. Miksujemy wraz z sokiem z cytryny i słodką wodą. Miksturę odstawiamy do zamrażarki na 2-4 godziny. Co jakiś czas mieszamy, aby pozbawić dużych grudek.

Arbuzowa granita :)

Dodany przez kasia
sobota, 03 sierpnia 2013 20:34 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:32



Foto Kasia kubadziwicz