

Květák nebo brokolice? Romanesko!



Co je to romanesko?

Romanesko je jedlá rostlina druhu brukev zelná (*Brassica oleracea*), která je **variantní formou květáku**. Květáku a brokolici se rovněž podobá i tvarově, jen s tím detailem, že její **růžice jsou uspořádané do krásné pyramidy** a připomínají malé věžičky minaretu.

Čím je romanesko zdravé?

Tato zelenina je **bohatá na vitamín C, vitamín B9 (neboli kyselinu listovou), vlákninu a karoten** V jedné porci romanéska (100 g) je téměř celá denní dávka vitamínu C pro dospělé osobu a 30 % vitamínu B9. Dále **obsahuje velké množství minerálů a 18 různých aminokyselin** (stavební prvek bílkovin). Sloučenina **sulforam chrání proti vzniku různých nádorů, inositol působí protiskleroticky a manitol potřebují diabetici**. Obsah tuku je minimální, takže je to opravdu ideální dietní zelenina.

Jak můžeme romanesko připravit?

Romanesko lze **připravovat stejně jako květák nebo brokolici**. Odstraňte vnější listy a silné stopky (ty jsou také jedlé a výborné – okrojte nožem vnější slupku a konzumujte syrové – chutnají jako kedlubny). Nalámejte na menší růžice. Protože mají vysoký obsah vitamínu C, který je rozpustný ve vodě, je nejlépe vařený v páře (asi 10 minut) nebo v co nejmenším množství vody (5-8 min.).

Romanesko výborně **chutná také v zeleninových salátech**. S brokolicí, květákem a mrkví vytváří zajímavou barevnou i chuťovou kombinaci. Díky pevnější konzistenci je vhodné také do nákypů a na zapékání. Ať už jej ale připravujete jakkoli, buďte opatrní s mícháním, abyste nezničili ty krásně vypadající věžičky.

Romanesko s parmezánem

1 romanisko, sůl, mletý muškátový oříšek, 50 g másla, 100 g parmezánu

Romanesko očistíme, omyjeme a rozebereme na menší růžice. Ty dáme do hrnce a uvaříme je doměkka v trošce osolené vody. Okořeníme mletým muškátovým oříškem a přidáme plátky másla. Zamícháme a servírujeme na talíře, kde romanisko posypeme nastrouhaným parmezánem.