

Élelmiszer Önéletrajz

Személyes adatok

Név: Kelkáposzta

Származási hely: Valószínűleg az ókori Róma
(ami Budapesttől 808.6 km-re van)

Életkor (mióta szolgál táplálékként):Több mint 2000 éves



Szakmai adatok

Tápanyagtartalom: Lipidek 0,1 g

Koleszterin 0 mg

Nátrium 28 mg

Kálium 230 mg

Szénhidrát 6 g

Rost 3,1 g

Cukor 2,3 g

Fehérje 2 g

Vitamintartalom:

A-vitamin 1 000 IU **C-vitamin** 31 mg

Kalcium 35 mg **Vas** 0,4 mg

D-vitamin 0 IU **B6-vitamin** 0,2 mg

B12-vitamin 0 µg **Magnézium** 28 mg

E-szám és színezéktartalom:E-270, klorofill

Kalóriaérték:27(kcal)

Hobbi

Mozgások, amivel ledolgozhatod a kalóriáimat:Labdarugás,Tánc,Biciklizés.

Ételek, amik belőlem készülnek:Kelkáposzta főzelék, Kelkáposzta leves, Kelkáposzta fasirt.

Élelmiszer Önéletrajz

1. **Így készül a legkedvesebb ételém:** A kelkáposztát félbevágjuk, a torzsájától megszabadítjuk, és enyhén sós vízben nem teljesen puhára főzzük. Alaposan lecsepegtetjük, a vizet ki is nyomkodjuk belőle. Apró darabokra vágjuk.
2. A hagymát kis kockákra vágjuk, és az olajon megfonnyasztjuk.
3. A zsemleket tejbe áztatjuk, majd kicsavarjuk, és összemorzsoljuk.
4. A kelkáposztát összekeverjük a hagymával, a zsemlékkel, a zúzott fokhagymával, a tojásokkal. Fűszerezzük sóval, borssal, őrölt köménnyel, majorannával. Jól összedolgozzuk, és a massa állagától függően adunk hozzá 2-4 ek zsemlemorzsát, hogy formázható legyen.
5. Kb. púpos ek-nyi darabokat veszünk ki belőle, és 2 cm vastag korongokká alakítjuk. Zsemlemorzsában megforgatjuk.
6. Forró olajban mindkét oldalukat pirosra sütjük, majd szalvétára szedjük, hogy az a felesleges olajat magába szívhassa.

Egyéb

Ajánlom magamat, mert....

Rákellenes vagyok
Immunerősítő vagyok
Gyomorfekélyt kezelek
Elősegítem a fogyást
A bőrápolás királya vagyok