

# Репа



## ХРАНЕНИЕ

Удалите зелёные верхушки и храните репу в холодильнике в полиэтиленовом пакете до одной недели. Зелень также можно сохранить и есть.

## СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Иммунной системы и пищеварения

## ПРИМЕНЕНИЕ

Ешьте репу как картофель - запечённую, зажаренную или, как пюре. Добавьте репу в салат из нашинкованной капусты по любимому рецепту. Добавьте в суп или тушёное блюдо. Приготовьте чипсы или фри из репы.

## ЦВЕТА

Фиолетовый, белый

# Фриттата из Репы

Порций: 4

Время Приготовления: 30 минут

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 чашки очищенной, натёртой на тёрке репы
- 2 порубленные средние луковицы
- 1/2 чашки натёртого сыра низкой жирности
- 6 яиц
- 1 столовая ложка растительного масла
- соль и перец
- По желанию: 1 чайная ложка сухого тимьяна, укропа или орегано 1/2 чашки других овощей (брокколи, болгарские перцы, морковь, грибы)



Photo: Share our Strengths Cooking Matters

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте духовку до 350 градусов по Фаренгейту
2. Разогрейте растительное масло в сковороде на среднем огне, положите репу и лук (и другие овощи, если используете) на дно сковороды. Готовьте 2 минуты, затем перемешайте и готовьте ещё 2 минуты. Продолжайте обжаривать репу, пока подрумянится.
3. Взбейте яйца в миске, добавьте зелень по желанию.
4. Поместите обжаренные овощи на противень одним слоем.
5. Залейте слой овощей яйцами, посыпьте сверху сыром, щепоткой соли и перца.
6. Запекайте, чтобы яйца проварились и сыр растаял, примерно 35 минут.

По материалам Share our Strength Cooking Matters



CALIFORNIA ASSOCIATION  
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

[www.cafoodbanks.org](http://www.cafoodbanks.org)