

# 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

Мажь сырую репу в хумус или лёгкую салатную заправку, запекать как чипсы или фри, слегка смазать растительным маслом и запекать с щепоткой соли или другими специями.

## ЦВЕТА

Фиолетовый, белый

# Глазированная Репа

Порций: 6

Время приготовления: 25 минут

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 чашки репы
- 2 столовые ложки сливочного масла
- 1/4 чашки уплотнённого коричневого сахара
- 1 столовая ложка воды

Можно добавить 1 чайную ложку корицы



*Photo: Cory Cleland, Eat and Relish*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вымыть репу, порезать кусками.
2. Вскипятить воду, добавить репу. Кипятить примерно 10 минут.
3. Смешать масло, сахар, корицу (если используете) и воду в тяжёлой сковороде на низком огне.
4. Отлить репу, добавить в сковородку со смесью масла и сахара.
5. Обжаривать репу, аккуратно и часто помешивая, примерно 5 минут, до получения репы в густом сиропе.

*По материалам Second Harvest Food Bank of Santa Clara & San Mateo Counties*