



**3** Здравствуйте, мои дорогие. Вот и дожили мы до весны. Радостна весна! Звенит птичьими голосами, сверкает изумрудом первой зелени. Весной появляется на столе молодая зелень, разнообразит весенний стол, взбадривает витаминами ослабевший за зиму организм. Есть несколько хороших причин, по которым стоит узнать, что именно нужно есть в весеннем сезоне - сезонные продукты вкуснее, они полезнее и их легче готовить, не говоря о том, что они питательнее и полезнее, могут похвастаться количеством свежих витаминов и последнее, но не менее важное - они намного экономичнее. Так что сегодня, как вы поняли, поговорим о весенней кухне.

#### САЛАТ «НАСТРОЕНИЕ»

5 штук моркови, 4 столовых ложки рубленой крапивы, 4 дольки чеснока, 1 столовая ложка рубленых грецких орехов, 4 столовых ложки майонеза, 2 столовых ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 вареных яйца, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Для приготовления салата сырую морковь натрите на крупной терке, смешайте с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавьте лимонный сок, соль. Заправьте салат майонезом, посыпьте зеленым луком, украсьте вареными яйцами.



#### САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»

Щавель 50 г, листья одуванчика 25 г, листья крапивы 30 г, кресс-салат 20 г, листья огуречника 10 г, майонез 50 г, зелень - сколько уйдет.

Вымочить в соленой воде молодые листочки одуванчика, чтобы уменьшить их горечь. Всю зелень вымыть в воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, крупно нарезать нержавеющей ножом, выложить в салатницу и залить майонезом. Посыпать мелко нарубленной зеленью.

#### СУП ИЗ КРАПИВЫ И ЩАВЕЛЯ

Из чего готовим: 1,5 л воды или бульона, 200 г крапивы и щавеля, 1 ст. ложка крупы (ячневой, рисовой или перловой), вкусовые корни, 1 луковица, 2 ст. ложки жира, 4 яйца, 4 ст. ложки сметаны, соль, зелень.

В бульоне или воде сварить мелко нарезанные морковь и лук. Крапиву перебрать, промыть, ошпарить кипятком, дать стечь жидкости и мелко нарезать. Когда крупа сварится, положить в суп крапиву, промытые листья щавеля, все вместе проварить, добавив по вкусу соль. Разлить суп по тарелкам, добавить в каждую тарелку сметану и половину вареного яйца. Посыпать суп мелко нарезанной зеленью. Суп можно варить с картофелем, нарезанным кубиками. Его добавляют в суп, когда крупа полуготова. Можно подавать суп холодным, добавив растертый с солью зеленый лук, кусочки постной колбасы и нарезанные кубиками свежие огурцы. В холодный суп положить сметану.

#### БИТОЧКИ ИЗ КРАПИВЫ

100 г крапивы, 200 г пшенной каши, 20 г жира, соль по вкусу.

Крапиву отварить в кипящей воде 2–3 минуты, откинуть на сито, измельчить ножом, перемешать с густой пшенной кашей, сформировать биточки и запечь в духовке. Если же последняя отсутствует, то на крайний случай можно обжарить и на плите – получится ничуть не хуже.

#### ПЛОВ С КРАПИВОЙ И ЛУКОМ

На 300 г крапивы - 200 г репчатого лука, 200 г моркови, 100 г растительного масла, 2 стакана риса или перловки, 1,5 л воды, 1 головка чеснока, соль, молотый перец по вкусу.

Крапиву промыть, бланшировать в кипящей воде 2 минуты, затем мелко нарезать. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Смешать измельченную крапиву, морковь и лук, пассировать в растительном масле 3 минуты. Отварить рис или перловку, воду слить, промыть горячей водой и смешать отваренную крупу с пассированной крапивой и овощами, добавить соль, молотый перец и измельченный чеснок, перемешать и подать на стол.

#### КИСЕЛЬ ИЗ ЩАВЕЛЯ

Щавель – 600 г, сахар – 100 г, крахмал – 40 г, вода – 1,5л, соль по вкусу

Щавель промять, мелко порезать и потушить в небольшом количестве воды. Тушеный щавель протереть через сито, добавить остальную воду, сахар и варить несколько минут. Крахмал развести в холодной воде и влить и в щавель. Все снова перекипятить.

Ну вот, я как всегда знаниями вас вооружил, готовьте, заряжайтесь витаминами, приятного аппетита.  
Ваш Гусь Лапыч Бывалый.