Автор: http://www.superstyle.ru/
10.03.2011 11:33 - Обновлено 28.07.2011 16:53

Весна несет в себе ощущение легкости и свежести. Это должно сказываться и на рационе. В это время необходимо напитать себя витаминами, содержащимися в свежих овощах и зелени, которые так щедро дарит нам весна.

Конечно, полезны все овощи - и зеленый лук, и редька, и тыква, и огурцы, и морковь. Но мы остановимся на тех, которые, по мнению специалистов, представляют собой наибольшую витаминную ценность в весеннее время.

Прежде всего , весной

Капустная похлебка

Масло нагреть в кастрюле на среднем огне, добавить полкочана нашинкованной зеленой к апусты . 2 раздавленных зубчика чеснока и (для гурманов) 4 столовые ложки белого вина и тушить около 5 минут . Потом в супчик добавить горчицу и оливковое масло и варить еще 7 минут . Похлебка подавать с укропом и хлебом

.

Салат из свежей капусты с яблоками и клюквой

600 граммов белокочанной капусты обмыть холодной водой, просушить, нарезать тонкой с оломкой и перетереть с небольшим количеством соли. После чего из 3 кислых яблок удалить сердцевину, натереть их на крупной терке и полить лимонным соком. Затем очистить 1 морковь и тоже натереть на крупной терке. Очищенную луковицу

нарезать кольцами, а зеленый лук измельчить. Все это перемешать и посыпать 150 граммами клюквы. Салат заправить растительным маслом.

Пряный салат с капустой

300 граммов белокочанной капусты обмыть холодной водой, нарезать тонкой соломкой и перетереть с солью. 1 стручок болгарского перца очистить от семян и нарезать тонкими полосками. После чего нарезать 2 луковицы, 2 зубчика

чеснока
, 3
помидора
. Лук и
чеснок
обжарить
с
перцем
в
растительном
масле
,
затем
на
сковородку
выложить
помидоры
.
Полученную
смесь
посыпать
сахаром
,
солью
и
карри
по
вкусу
и
сбрызнуть
соком
лимона
.
Салат
подавать
с
измельченной
зеленью
петрушки
и
укропа
.

Витамин **Е** в наибольшей

Зеленый салат с пикантной заправкой

15 листьев салата обдать кипятком и нарезать тонкими полосками. После чего их смешать с зеленью укропа, посолить и сбрызнуть уксусом. Полить салат соусом, перемешать и подать к столу!

Соус: Горчицу смешать с растительным маслом и солью.

Лидер **по витамину В —**

Щавелевый суп

Сварить мясной бульон, куда добавить нарезанные 2 картофелины, 1 морковь и 1 луковицу. После того, как все это поварится минут 10, добавить щавель и

варить до готовности. Суп надо подавать с измельченными яйцами, зеленью и сметаной.

Кстати, щавель стоит использовать и в весенних щах с крапивой.