

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 зеле

ной

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

хлебom

Салат из свежей капусты с яблоками и клюквой

600 граммов белокочанной капусты обмыть холодной водой, просушить, нарезать тонкой 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 перемешать 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

З

еленю

укропа

,

посоливать

и

сбрызнуть

уксусом

.

Полить

салат

соусом

,

перемешать

и

подать

к

столу

!

Соус: Горчицу смешать с растительным маслом и солью.

Лидер

по

витамины

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.