

20. RECEPT- KOPRIVNA JUHA

Sestavine:

- 500 g mladih listov koprive
- 60g masla
- 30-40g moke
- Strok česna
- 0,5l mleka
- 0,5l jušne osnove
- 2 žlici kisle smetane
- Sol
- Poper
- Muškati orešček

Priprava:

Koprive operemo in kuhamo v slani vodi približno 5 minut. Kuhane odcedimo in nasekljamo. V ponvici segrejemo maslo in dodamo strti česen, nato pa takoj zalijemo z mlekom in juho. Premešamo, dodamo koprive in začimbe. Po želji lahko potresemo nekaj listov in cvetov zajčje deteljice ali žličko kuhanega riža.

CEPT- Paradižnikova solata z zelišči

Paradižnikova solata z zelišči

Sestavine: 60 dag paradižnika

1 majhen koromač

2 mladi čebulici

1 neškropljena limona

olivno olje

šopek najljubših svežih zelišč (pehtran, bazilika, krebujica, koper, peteršilj, d)

sol in poper

Postopek:

Zelenjavo očistite in operite. Limono ožemite in lupinico nastrgajte. Paradižnik, koromač in mlado čebulico poljubno narežite. Sveža zelišča oplaknite in nasekljajte.

Olivno olje, limonin sok, sol, poper in malce limonine lupinice zmešajte ter prelijte zelenjavo. Zmešajte in potresite s svežimi zelišči.

Dober tek!