

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

витаминовую

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 луковичу

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

зеленую

укропа

,  
посолить

и  
сбрызнуть  
уксусом

.  
Полить  
салат  
соусом

,  
перемешать

и  
подать

к  
столу  
!

С

З

**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.