Суп из свекольной ботвы и щавеля с перепелиными яйцами

Автор: Мухаббат
10.05.2012 08:17 -

К сожалению, многие хозяйки спешат срезать и выбросить ботву, совершенно не понимая, насколько она полезна и целебна. Еще в советские времена учеными-медиками было доказано то, что листовые части многих овощей по химическому составу даже превосходят сами корнеплоды. Свекольную ботву еще в древности высоко ценили за множество входящих в ее состав полезных веществ. В свекольной ботве, помимо аскорбиновой и фолиевой кислот, витаминов B1, B2, P, PP, есть еще и железо, кальций, калий, магний и йод. А витамина С в несколько раз больше, чем в самой свекле. Витамин Р, который есть в свекле и ее ботве, повышает эластичность кровеносных сосудов, предупреждает склероз и внутренние кровоизлияния. Соли железа, марганца, калия, кальция, фосфора, кобальта, активизирующие кроветворение и

регулирующие обмен веществ.

А в состав щавеля входят витамины С, В1, К, каротин, эфирные масла; в большом количестве в не содержатся органические кислоты, а также минеральные вещества (кальций, магний, железо, фосфор). Он улучшает работу печени и образование желчи, улучшает деятельность кишечника. Щавель – одно из лучших средств при климаксе, как у мужчин, так и у женщин. Авиценна считал, что основное предназначение щавеля – это устранить неприятные проявления климакса, надо только систематически употреблять его, тогда он проходит быстрее и легче.

В перепелиных яйцах, по массе равных одному куриному, содержится в 2,5 раза больше витаминов В1 и В2, в пять раз больше калия, в 4,5 раза - железа, . Также в перепелиных яйцах больше содержание витамина А, фосфора, никотиновой кислоты, меди, кобальта, лимитирующих и прочих аминокислот. Перепелиные яйца не вызывают диатеза и других аллергических реакций , обладают тонизирующими свойствами. Врачи рекомендуют вводить их в рацион питания грудных детей при искусственном вскармливании.

В общем, употребляйте свекольную ботву, щавель и перепелиные яйца чаще в своём рационе и будете здоровы!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 пучок свекольной ботвы (около 15 листьев)

2 крупных пучка щавеля

1 средняя головка репчатого лука

1 крупный картофель

1 морковь

1 пучок укропа

3 зубчика молодого чеснока

соль

лавровый лист

5-7 перепелиных яиц

сметана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Перепелиные яйца отварить (минуты 3-4), выложить в холодную воду и затем очистить от скорлупы.

В кастрюлю налить 2 литра холодной воды и поставить на огонь, дать закипеть.

Картофель очистить от кожуры, вымыть и некрупно нарезать. Морковь очистить, вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить от шелухи.

В кастрюлю с кипящей водой выложить картофель, морковь и головку лука (не нарезая). Варить до готовности овощей.

Свекольную ботву и щавель вымыть под проточной водой. Укроп и чеснок вымыть и мелко нашинковать.

Свекольную ботву крупно нарезать и добавить в суп, варить 5 минут. Добавит укроп, чеснок, лавровый лист, посолить и томить еще 3 минуты. В последнюю очередь добавить крупно порезанный щавель. Перемешать, дать супу закипеть (не переварите, поскольку щавель очень быстро готовится!) и выключить огонь. Накрыть крышкой, настоять минут 15, разлить суп по тарелкам, в каждую тарелку выложить разрезанные напополам перепелиные яйца. Подавать в сопровождении со сметанкой, чёрным хлебышком, молодыми огурчиками и чесночком.

{jcomments on}