



Hozzávalók:

25 dkg zsenge csalánlevél, só, 1 kisebb burgonya (10 dkg), kb. 8 dl víz, 3 dl főzőtejszín vagy tejföl (a legjobb felesben), őrölt fekete bors

a leves betétjéhez:

2 szelet szikkadt rozsos barna kenyér

1. A frissen szedett csalánleveleket langyos vízzel lezuhanyozzuk, hogy ne maradjon homokos vagy bogaras. Ezután enyhén sózott, forrásban lévő vízbe szórjuk, éppen csak 2 percig forraljuk, majd leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük.
2. A burgonyát megtisztítjuk, kis kockákra vágjuk, 6 deci enyhén sózott vízben puhára főzzük, ez kb. 15 perc.
3. A csalánt hozzáadjuk, enyhén megborsozzuk, 3-4 percig főzzük. Merülőmixerrel simára turmixoljuk. Egy kevés forró levest a tejszínnel simára keverünk, így öntjük a többi leveshez.
4. A szikkadt kenyérszeleteket 1 centis kockákra aprítjuk, egy serpenyőben szárazon (zsiradék nélkül) megpirítjuk. Csak tálaláskor szórjuk a levesbe, nehogy idő előtt elázzon.

Jó tanács

A csalántea főzése

A frissen szedett csalánleveleket langyos vízzel lezuhanyozzuk, hogy ne maradjon homokos vagy bogaras. Maréknyit 1 liter forrásban lévő vízbe szórunk. A tűzről lehúzzuk, lefödve 15 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Citromlével és mézzel érdemes ízesíteni, mert önmagában nem túl jóízű. A csalánteát a népi orvoslás méregtelenítő, vizelethajtó, immunerősítő hatásúnak tartja.

A csalán szárítása

Érdemes a friss csalánt megszáritani, hogy télen ebből főzhessünk teát. A frissen szedett csalánleveleket langyos vízzel lezuhanyozzuk, hogy ne maradjon homokos vagy bogaras. Nagyon jól lecsöpögtetjük, majd egy tiszta abroszon szétterítjük és árnyékos helyen, naponta párszor átfogatva kb. 1 hét alatt megszáritjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 321 kcal