

## SPOMLADANSKA JUHA IZ KOPRIV

Prvi topli pomladni dnevi so iz zemlje pognali številne užitne divje rastoče rastline. Ena izmed njih, ki jo vsi poznamo je navadna kopriva. Kopriva ni le rastlina, ki nas opeče, temveč je lahko tudi prijetna popestritev naših jedilnikov. Pogledali si bomo, kako se pripravi koprivno juho.

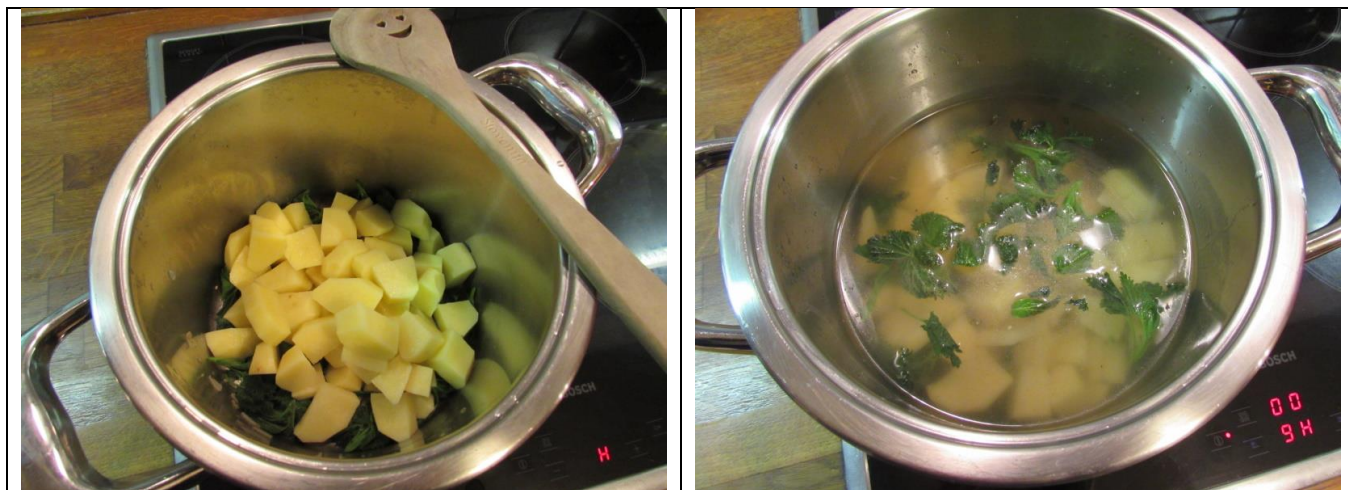
**Za pripravo juhe za 4 osebe potrebujemo: koprive, košček masla (olivnega olja), 5 strokov česna, 3 debelejšje krompirje, sol, muškadni orešček, 4 žlice smetane ali kisle smetane (po želji).**

Najprej se moramo podati v naravo, kjer naberejo mlade poganjke kopriv. Koprivam ustrezajo rastišča z visoko vsebnostjo hranil v tleh, zato jih bomo najlažje našli na pašnikih. Pri nabiranju kopriv si na roke nadenemo rokavice, poganjke pa režemo s škarjami.



Koprive doma speremo s hladno vodo. Česen sesekljamo. Krompir olupimo, operemo in ga zrežemo na manjše koščke. V lonec damo košček masla (ali žlico olivnega olja) in lonec postavimo na kuhališče. Ko se maslo raztopi dodamo nasekljan česen in ga na hitro popražimo. Nato dodamo koprive in tudi te na hitro popražimo. Dodamo krompir in dolijemo približno liter vode. Ko juha zavre, jo kuhamo še 20 minut pri zmernem ognju.





Kuhano juho solimo po okusu, dodamo ji ščepec muškarnega oreščka. Nato vsebino zmiksamo s pomočjo paličnega mešalnika.



Juho postrežemo na krošnike in tik pred serviranjem v vsak krošnik dodamo žlico smetane.



**Pa dober in zdrav tek!**