



reteta-video.ro

## Mancare de Urzici cu Usturoi

Urzicile si [primavara](#) sunt sinonime, asa ca ar trebui sa profitam cat putem de mult de verdeturile care incep sa apara. Chiar daca urzicile nu sunt apreciate de toata lumea, pot fi foarte gustoase. Asta ca sa nu mai spunem cat sunt de sanatoase. Vitaminizeaza si remineralizeaza organismul, elimina starea de anemie, au efect benefic in bronsite si astm, stimuleaza metabolismul, stimuleaza secretia bilei, secretia pancreatica, gastrica si intestinala, stimuleaza digestia si lista poate continua. Pe langa toate aceste, o mancare de urzici este gustoasa si hranitoare. Si daca este o **mancare de urzici cu usturoi**, si daca mai adaugam si hrean sau oua ochiuri sau o friptura la gratar, sau o servim cu mamaliga, deja avem portia de sanatate asigurata.

### **INGREDIENTE MANCARE DE URZICI CU USTUROI**

6 gramezi de urzici, spalate in mai multe ape, oparite 5 minute in apa clocotita cu sare si scurse  
o ceapa curatata si spalata  
6 catei mici de usturoi curatati si spalati  
2 linguri si jumătate de faina  
500 ml de lapte dulce, apa in care au fiert urzicile sau apa  
3 linguri de ulei  
sare  
piper proaspat macinat

### **MOD DE PREPARARE MANCARE DE URZICI CU USTUROI**

#### **PASUL 1**

Zdrobim usturoiul.  
Tocam marunt ceapa.

#### **PASUL 2**

Tocam cat mai fin urzicile scurse.

#### **PASUL 3**

Pregatim un bol in care punem urzicile maruntite si adaugam faina.

#### **PASUL 4**

Amestecam bine, pentru a nu se forma cocoloase.

#### **PASUL 5**

Pregatim aragazul si o cratita in care punem uleiul.

#### **PASUL 6**

Adaugam ceapa, amestecam si calim pana cand aceasta devine sticloasa.

#### **PASUL 7**

Punem laptele, amestecam si lasam sa clocoteasca.

#### **PASUL 8**

Adaugam urzicile amestecate cu faina si omogenizam.

#### **PASUL 9**

Fierbem la foc mic, pana cand scade zeama, amestecand des, astfel incat sa nu se lipeasca.

#### **PASUL 10**

Punem usturoiul zdrobit.

#### **PASUL 11**

Condimentam cu sare si piper macinat.

#### **PASUL 12**

Amestecam si fierbem timp de 3 minute.

#### **PASUL 13**

Gustam si inchidem aragazul.

#### **PASUL 14**

Servim calda, cu mamaliga.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru  
Mancare de Urzici cu Usturoi.**

**POFTA BUNA!**