

Рецепты из одуванчиков

Кофе из одуванчиков

Понадобится: корни одуванчика (на 1 кружку понадобится 2-3 крупных корня), кипяток, сливки/молоко, сахар по вкусу.

Как приготовить кофе из одуванчиков. Слегка подкопав, аккуратно вырвать одуванчик из земли с корнем. Срезать корень и как следует промыть, убрать все мелкие корешочки, очистить от кожуры – шкурка с корней одуванчиков сходит легко. Нарезать корень кусочками по 1-1,5 см длиной, выложить на сухую сковороду или противень, как следует обжарить до темно-коричневого цвета на плите или в духовке, периодически помешивая и не допуская подгорания (из-за этого у напитка может быть горький привкус). Сначала из корней должна удалиться лишняя влага, затем должен появиться приятный запах, а корень – стать темным. Размолоть корни в кофемолке или ступке, затем заварить как натуральный кофе: залить кипятком, варить до приобретения напитком светло-коричневого оттенка, затем процедить, налить в чашки, добавить по вкусу сливки или молоко, при желании можно также добавить сахар, корицу, цикорий.

Рецепт салата с одуванчиками, капустой и яблоком

Понадобится: 200 г свежей белокочанной капусты, 100 г листьев одуванчика, 2 кислых яблока, 1 морковь, растительное масло/сметана для заправки.

Как приготовить салат с одуванчиком. Залить листья одуванчиков соленой водой и на 40 мин оставить, промыть проточной водой. Нарезать листья, капусту, яблоки и морковь соломкой, соединить, заправить сметаной/маслом, перемешать.

Любители пикантных блюд могут поперчить салат острым молотым перцем.

Известны в нашей стране рецепты приготовления щей, борщей и других супов из одуванчиков. Попробуйте приготовить такой суп, он обязательно всем понравится.

Рецепт приготовления щей из одуванчиков

Понадобится: 500 мл мясного бульона, по 100 г щавеля и листьев одуванчика, по 75 г картофеля и сметаны, по 50 г моркови и лука, 25 г томатной пасты, 15 г растительного масла, зелень, соль.

Как приготовить щи с одуванчиком. Картофель нарезать брусочками и отварить в бульоне до готовности, положить нарезанные листья щавеля, бланшированные и нарезанные листики одуванчика, 5-7 мин проварить, подсолить. Морковь и лук мелко нарезать, пассировать, добавив томат, положить пассировку в суп, довести его до кипения. Заправить щи перед подачей сметаной и зеленью, при желании можно также добавить рубленое вареное яйцо.

меда из одуванчиков

Понадобится: 1,6 кг сахарного песка, 500 г цветков одуванчика, 12 листьев вишни, 6 стаканов воды, 2 лимона.

Как приготовить мед из одуванчиков. Цветки лучше не мыть – убедитесь, что в них нет насекомых, соедините с натертыми на терке лимонами (натирать вместе с цедрой) и вишневыми листьями, перемешать, влить воду, на медленном огне 10 мин проварить при непрерывном помешивании, убрать с плиты и настаивать в прохладном месте в течение суток. Процедить жидкость через марлю, соединить с сахаром, перемешать и поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить мед не меньше часа. Готовый мед остудить, разлить по стерилизованным банкам.

Рецепты взяты отсюда: <http://ovkuse.ru/recipes/5-receptov-iz-oduvanchikov/>

По сравнению с шпинатом в одуванчиках в 8 раз больше антиоксидантов, в 2 раза больше кальция, в 3 раза больше витамина А, и, в 5 раз больше витамина К и витамина Е, что делает их диким супер овощем. Полезные свойства этого растения так огромны, что его прозвали «русским женьшенем». Зелень растения богата также аскорбиновой кислотой, протеином, жиром и углеводами; содержит железо и фосфор. Корни содержат много инулина, йод. Одуванчики съедобны от корешка до цветка, их широко применяют в пищу в свежем, сушеном и маринованном виде, готовят из него разнообразные горячие и холодные блюда, делают [вино из цветов одуванчиков](#), варенье, мед. Листья одуванчика используют в острых салатах, их лучше собирать еще до цветения, в них меньше горечи. Сушеные листья и цветки используют для заваривания чая, а из корней делают заменитель кофе. Свежие корни одуванчика чистят, как молодой картофель, и жарят на оливковом или сливочном масле. По желанию добавляют чеснок. Высушенные и измельченные цветы одуванчиков могут заменить **шафран**, этот порошок добавляют в различные блюда, и в выпечку.



Чтобы уменьшить горечь **листьев одуванчиков** их предварительно моют и оставляют в соленой воде на 1-2 часа. Можно приготовить салат из свежих листьев одуванчика, которые необходимо мелко нарезать, посолить и добавить по вкусу сахар, приправить соком лимона (или яблочным уксусом) и растительным маслом или можно просто заправить сметаной. Это очень полезный салат.

Одуванчики мелко нарезанные хорошо добавить к мидиям, или, другим **морепродуктам**, туда же кладут лук, специи и слегка обжаривают на растительном масле. Я добавляла измельченные листья одуванчика к фасолевому блюду с овощами: сладкий перец, морковь, репчатый лук, зелень, растительное масло и грибы. Всегда получается очень вкусно и красиво.

Натертый на терке **корень одуванчика**, смешанный с морковью и пряной зеленью заправляют оливковым маслом, соком лайма и специями. Получается великолепный витаминный салат. **Стебли одуванчика** являются хорошим дополнением к овощным блюдам, я их отвариваю в подсоленной воде со специями, как макароны.



Корни одуванчика во фритюре

Очень полезны и вкусны корни одуванчика приготовленные во фритюре, для этого надо корни одуванчика по 2-3 см. длиной отварить в течении нескольких минут в подсоленной воде, дать стечь воде, окунуть кусочки корней одуванчиков во взбитом яйце, затем обвалить в панировочных сухарях, смешанных с пряностями и жарить в растительном масле.

Блинчики из цветов одуванчика с сиропом

Как же они вкусны такие блинчики из лепестков **цветов одуванчиков**, обжаренные в растительном масле. Нажмите на фото, чтобы увидеть подробный рецепт с пошаговыми фото.



Кофе из корней одуванчика

Чтобы приготовить ароматный кофе с восхитительным вкусом, надо очистить основной **корень одуванчика** от боковых и тщательно промыть несколько раз в чистой воде, дать стечь лишней жидкости. Крупные корни лучше разрезать на несколько частей. Обсохшие от воды корни одуванчика необходимо поджарить на сковороде до тех пор, пока появится нежный приятный запах, а сами корни приобретут коричневый цвет. Когда корни одуванчика остынут их можно разложить на бумаге для досушивания. Хранить в стеклянной баночке. Для приготовления кофе измельченные корни одуванчика кладут в кипяток и варят несколько минут, до тех пор, пока жидкость станет коричневого цвета, дают немного настояться кофейному напитку. Сахар добавляют по вкусу. Мне этот ароматный кофе нравится значительно больше, чем из кофейных зерен.



Можно добавить в кофе из корней одуванчика сахар и кокосовое молоко.



Листья одуванчика в маринаде

Для маринования подходит лучше всего нежная молодая зелень одуванчиков.

Нам потребуются:

Молодые свежие листья одуванчиков, промытые и предварительно замоченные в чистой прохладной соленой воде на несколько часов или можно даже на всю ночь;

Для маринада: вода - 0,5 л;

яблочный уксус - 3 ст. л.;

сахар - 4 ст. л.;

соль - 1 ч. л.;

орегано или тимьян - 0,5 ч. л.; лемонграсс; лавровый лист - 2 шт.; кориандр - 0,5 ч. л.;

кусочек корня имбиря, молотые перец душистый и перец чили по вкусу; звездчатый анис, бадьян - 1/4 шт.; гвоздика - 2-3 шт.



Молодые листья одуванчиков тщательно вымыть в холодной воде, замочить в соленой холодной воде на несколько часов. Сварить маринад, для этого в кастрюле вскипятить воду, положить в нее соль, сахар, орегано, лемонграсс, лавровый лист; кусочек корня имбиря; кориандр, перец, бадьян и гвоздику. Пару минут маринад прокипятить и добавить уксус.



Листья одуванчиков опустить в приготовленный маринад, оставить на огне на 1-2 мин. Затем снять с огня и дать остыть листьям в этом маринаде до комнатной температуры. Готовую зелень одуванчика уложить в стеклянную баночку и залить маринадом. Закрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник.

Эту пряную зелень одуванчика подают к рису, макаронам, вторым блюдам. Это очень вкусная витаминная добавка.

Я также в таком кипящем маринаде варю целиковые цветочные **стебли одуванчиков** в течение 5-7 минут, затем сливаю их как макароны на дуршлаг. Кушаю стебли одуванчика, как и макароны, с небольшим количеством масла, или как овощную витаминную добавку к рису, картофелю и вторым блюдам. Годится для приготовления в этом маринаде и зелень других дикоросов, например яснотки белой.



Эликсир долголетия

Для него мы собираем только **цветы одуванчиков**, срываем их и сразу укладываем в банку. Потому в пыльце одуванчика содержится огромное количество витаминов. Таких как С, Е, А, витамины группы В и многие другие полезные вещества. Цветки укладываем слоями по 3-4 см и пересыпаем слоем сахара в 1 см. Так заполняем до половины банки и утрамбовываем. И так продолжаем, пока не наполним банку до краёв. Закрываем её крышкой. Добавляем в чай или в воду по чайной ложке. Просто разводим и пьём на здоровье. Этот рецепт обладает поливитаминным общеукрепляющим действием, противовоспалительным, желчегонным, ранозаживляющим, иммунорегулирующим, мочегонным действиями. Очень хорошо применять его при различных печёночных, кишечных и почечных коликах.



Для одуванчикового слоеного торта используются полностью раскрывшиеся ярко-желтые цветки свежесрезанных одуванчиков. Слой одуванчиков пересыпается слоем сахарного песка, потом это действие повторяется еще раз. Потом посыпьте блюдо корицей и поместите под пресс на сутки

Рецепт из розеток одуванчика.

Две горсти свежей зелени - листья одуванчиков, [крапива](#), кресс-салат, [щавель](#), огуречник, петрушка, зеленый лук, укроп, любисток - измельчить и, добавив два нарезанных вареных яйца и луковицу, перемешать. Залить соусом из одного стакана кефира, куда добавлены соль, сок и кожура половины лимона или немного [яблочного уксуса](#). Подавать к вареному картофелю в мундире, отварной рыбе.

Запеканка из листьев одуванчика.

Листья одуванчика мелко нашинковать, посолить по вкусу, перемешать с отваренной вермишелью или рисом и залить яично-молочной смесью. Выпекать в духовом шкафу или в глубокой закрытой сковороде на плите.

Соленая зелень одуванчика.

Промытую и мелко нашинкованную зелень одуванчика перемешать с солью (150 г на 1 кг зелени), уложить в стеклянные банки, утрамбовать до выделения сока, закрыть капроновыми крышками и хранить в прохладном месте.

Жареные розетки одуванчика.

Отваренные в 5-процентном солевом растворе розетки одуванчика, посыпать толчеными сухарями, обжарить, подавать с яйцом в горячем виде.

Заготовку розеток одуванчика производят ранней весной, когда только начинают отрастать листочки и подниматься от земли на 3—5 см. Корень одуванчика подрезают ножом ниже начала черешков на 1—2 см от верхушки. Полученные розетки тщательно моют и вымачивают в подсоленной воде 1 час. Воду сливают, розетки снова заливают 10-процентным раствором соли для зимнего хранения и периодического использования. Листья от корней тоже отрезают, чтобы у корня оставались черешки не длиннее 2 см.

Одуванчик с грибами

Листья одуванчика вымочить в подсоленной воде и отжать. Положить в неглубокую кастрюлю, прибавив 1 столовую ложку сливочного масла, стушить отдельно с маслом предварительно очищенные и нарезанные ломтиками [грибы](#). Перемешать одуванчик [с грибами](#), прибавить тертый сыр и 1 столовую ложку масла, уложить в форму и поставить в духовку, посыпав тертым сыром, и положить сверху немного масла. Держать несколько минут, пока не подрумянится.

Расход продуктов: листья одуванчика - 0,5 кг, грибы 150 г, сливочное масло - 3 ст. ложки, сыр тертый - 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Острые квашеные листья одуванчика

Нам понадобится:

1 столовая ложка мелко нарезанного чеснока, 1 столовая ложка свежего мелко нарезанного имбиря, 1 столовая ложка мелко нарезанного зеленого лука, 2 чайные ложки мелко нарезанного сухого красного перца, 2 чайные ложки сахара. Листья одуванчика промыть, залить холодной водой и оставить стоять в прохладном месте на ночь. Утром

Листья сполоснуть и отжать. Сложить специи в 0,5 литра кипятка и добавить Листья одуванчика. Поместить одуванчики под гнет, чтобы маринадом покрылись все листья. Накрыть и поставить в прохладное место не менее чем на 2 дня. Перед употреблением маринад слить, а листья одуванчика отжать и порезать, сложить в контейнер с плотной крышкой.

Толстолобик отварной с пюре из одуванчика

Отварить порционные куски рыбы с добавлением овощей и специй. На рыбу положить ветки зелени петрушки, сбоку - пюре из одуванчика, полить польским соусом.

Расход продуктов: [рыба](#) - 150 г, морковь и петрушка - по вкусу, пюре одуванчика - 100 г, соус, перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

Польский соус делается так: в растопленное сливочное масло добавить мелко нарезанные вареные яйца, соль, мелко нарезанную зелень петрушки, все перемешать.

Расход продуктов: масло сливочное-70 г, 1 яйцо, зелень петрушки, соль по вкусу.

Салат из листьев одуванчика (Болгарская кухня)

Листья тщательно вымыть и вымочить в течение часа в холодной подсоленной воде. Затем вынуть, проварить минут 15 (до мягкости) в подсоленной воде, крупно порезать, добавить зеленого лука, заправить по вкусу солью, сахаром, растительным маслом, соком лимона, добавить перец по вкусу. Дать настояться 1 час. Подавать с брынзой.

Салат из листьев одуванчика (румынская кухня)

Листья одуванчика замочить на полчаса в соленой воде и откинуть на сито. Когда вода стечет, листья крупно порезать, положить в них сметану и майонез, посолить, тщательно перемешать, выложить горкой в тарелку и подать на стол.

Расход продуктов: листья одуванчика-100 г, сметана -1 столовая ложка, майонез -1 столовая ложка, соль по вкусу.

Бабка из одуванчика

Листья одуванчика вымочить в течение получаса в холодной подсоленной воде, процедить и измельчить на мясорубке, добавить размоченный в молоке, отжатый и растертый вместе с сырыми желтками и сахаром хлеб, соль, разогретое масло, все вместе

хорошо перемешать.

Подготовленную массу смешать со взбитыми белками, выложить в промасленный жиром и посыпанный сухарями сотейник и запечь в духовке в течение часа.

При подаче на стол бабку нарезать порционными кусками и полить разогретым сливочным маслом.

Расход продуктов: листья одуванчика-500 г, хлеб пшеничный -250 г, молоко - 1 стакан, яйца -2 шт., сливочное масло -2 столовые ложки, сухари молотые - 1 столовая ложка, сахар -2 чайные ложки, сливочное масло для полива при подаче на стол -1 столовая ложка.

Желе из одуванчика

Из одуванчика можно приготовить душистое желе. Для этого взять 200-250 распустившихся корзинок (собирать нужно в 11-12 часов, когда в них больше всего нектара), добавить 5-10 листиков вишни и один лимон или апельсин с цедрой или любые **ягоды**, нарезанный или натертый на терке. Все залить двумя стаканами воды, кипятить 10 минут и оставить настаиваться в течение суток.

Полученный настой отцедить, подогреть и добавить 750-850 граммов сахара, довести до кипения и кипятить полтора часа на малом огне.



Весенний салат из одуванчиков

Продукты: 100 г молодых листьев одуванчика, 4 ст. ложки рубленых грецких орехов, 1 стол. ложка жидкого меда, 1 стол. ложка растительного масла.

Нарезанные листья одуванчика смешайте с рублеными орехами. Чтобы снять лишнюю горечь с листьев одуванчика, замочите их в соленой холодной воде на несколько часов. Салат заправьте растительным маслом, смешанным с медом.

Салат из одуванчиков

Ингредиенты:

- листья одуванчика 100 г
- зеленый лук 50 г
- зелень петрушки, сельдерея по вкусу

Приготовление

Листья одуванчика подержать в течение 30 минут в холодной подсоленной воде, затем нашинковать. Мелко нарезать зеленый лук и зелень петрушки. Все перемешать, заправить подсолнечным маслом, посолить, добавить по вкусу уксус, посыпать зеленью укропа.

Молодые листья одуванчика практически лишены горечи и с успехом используются для приготовления салатов, супов и вторых блюд. Из цветков одуванчика можно также приготовить полезные и красивые блюда.

Салат из одуванчиков

На 100 г листьев одуванчика 50 г зеленого лука, 25 г петрушки, 15 г растительного масла, соль, [уксус](#), перец, укроп по вкусу, яйцо.

Листья одуванчика подержите 30 минут в подсоленной воде, выньте, отожмите, измельчите. Соедините с нарезанными петрушкой и зеленым луком, заправьте маслом, уксусом, поперчите, посолите, перемешайте, посыпьте сверху нашинкованным укропом, украсьте измельченным вареным яйцом.

Свежие огурцы с цветками одуванчика

5 огурцов, 2 луковицы, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки желтых цветков одуванчика, соль и перец по вкусу.

Огурцы и лук нарежьте соломкой, посолите и поперчите, полейте майонезом, посыпьте лепестками цветков одуванчика.

Рецепт салата из листьев одуванчика при диабете

Продукты: 75 г листьев одуванчика, 10 г зеленого лука, 5 г растительного масла, 5 г 3% уксуса, 8 г зелени петрушки или укропа, соль. Листья одуванчика предварительно вымачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 мин.

Франкфуртский зеленый салат

Продукты: зелень, 2 вареных яйца, 1 небольшая луковица, простокваша (масло подсолнечное или другое), соль и перец.

Приготовление: две горсти зелени (одуванчик, [крапива](#), мята перечная, огуречник, [щавель](#), укроп, петрушка, зеленый лук или по вкусу еще что-нибудь) порубить или мелко порезать, добавить нарезанные яйца и тонко нашинкованную луковицу. Заправка: 1 ст. ложка простокваши, перец и соль по вкусу (либо любая другая).

Бобовое пюре с одуванчиками (блюдо при запорах)

Ингредиенты (на 2 порции): 350 г одуванчиков, 300 г мороженых бобов (можно маринованных)

1 ст. л. оливкового масла, 30 мл сухого белого вина, белый перец, щепотка сахара, 30 г сливок

0,5 ст. л. сливочного масла, мускатный орех.

Способ приготовления:

Промыть одуванчики, удалить стебли, нарезать на кусочки 5 см длиной. Одуванчики варить 2 минуты в большом количестве обильно подсоленной кипящей воды. Затем обдать холодной водой и дать стечь. Бобы залить 100-150 мл воды, посолить, накрыть крышкой и оставить вариться на 15 минут на среднем огне (бобы должны стать мягкими). Разогреть в кастрюле оливковое масло. Поджаривать на нем некоторое время одуванчики, затем залить вином, посолить и добавить перец и сахар по вкусу. Накрыть крышкой и поставить в теплое место.

Бобы в кастрюле размять до пюреобразного состояния, соединить со сливками и сливочным маслом. Пюре посолить, поперчить, приправить мускатным орехом и подавать вместе с одуванчиками.

Овощной суп с цветами одуванчиков (диетический, низкокалорийный)

Ингредиенты:

- цветы одуванчика (желтые) - 10 шт.
- морковь - 1 шт.
- [капуста](#) белокочанная - 150 г
- свекла - 1 шт.
- свежие огурцы - 2 шт.
- вода - 1 л
- лимонная кислота - по вкусу
- сметана - 1/4 стакана, зелень петрушки и укроп по вкусу.

Приготовление:

Свеклу и морковь промыть, очистить и натереть на терке, капусту шинковать соломкой, огурцы порезать кружочками. Цветки одуванчика освободить от цветоноса и промыть. В подсоленный кипяток положить овощи, немного лимонной кислоты и довести все до кипения. Затем добавить капусту. Готовый суп охладить и добавить ломтики огурца, рубленную зелень и лепестки одуванчика. Подавать со сметаной.

Салат из одуванчиков

Ингредиенты:

- листья одуванчика 100 г
- зеленый лук 50 г
- зелень петрушки 25 г

Приготовление

Листья одуванчика подержать в течение 30 минут в холодной подсоленной воде, затем шинковать. Мелко нарезать зеленый лук и зелень петрушки. Все перемешать, заправить подсолнечным маслом, посолить, добавить по вкусу уксус, посыпать зеленью укропа.

Салат из одуванчика и капусты

Ингредиенты:

- листья одуванчика 400 г
- кислая капуста 1 ст. ложка
- лук 1 шт.
- подсолнечное масло 1 ст. ложка

Приготовление

Листья одуванчика промыть, покрошить, добавить ложку кислой капусты, мелко изрубленный репчатый лук и заправить подсолнечным маслом.

В весенние и летние дни можно добавлять листья березы, земляники, малины, настурции, черной смородины, хмеля.

Салат из одуванчика и крапивы

Ингредиенты:

листья одуванчика 300 г

листья крапивы 300 г

рассол кислой капусты 1 ст. ложка

клюквенный сок 1 ст. ложка

подсолнечное масло 1 ст. ложка

Приготовление

Листья одуванчика и крапивы покрошить, добавить ложку клюквенного сока (или кислого яблочного), ложку рассола кислой капусты и заправить подсолнечным маслом.

Салат из одуванчика со шпинатом

Ингредиенты:

шпинат 4 горсти

листья одуванчика 2 горсти

щавель 1 горсть

рубленный зеленый лук 2 ч. ложки

клюквенный сок 1 ст. ложка

нерафинированное подсолнечное масло 1 ст. ложка

Приготовление

Шпинат, **одуванчик** и щавель порубить, приправить рубленным зеленым луком, клюквенным соком и подсолнечным маслом.

Салат из одуванчика и щавеля

Ингредиенты:

листья одуванчика 300 г

листья щавеля 300 г

Bezpalatki.ru

мед 1 ст. ложка

подсолнечное масло 1 ст. ложка

Приготовление

Листья [щавеля](#) и одуванчика промыть, покрошить, добавить ложку меда и заправить подсолнечным маслом.

Можно добавить листья салата.

Салат из одуванчика с яйцом

Ингредиенты:

листья одуванчика 300 г

яйца 3 шт.

[чеснок](#) 2 зубчика

сметана

соль

Приготовление

Промытые молодые листья одуванчика покрошить, добавить рубленые вареные яйца, натереть на мелкой терке несколько зубчиков чеснока. Заправить сметаной, соль по вкусу.

Сок одуванчика с медом улучшает работу печени

Возьмите стеклянную посуду, отожмите в нее сок одуванчика, добавьте мед и все хорошо смешайте. Сок одуванчика отжимать с мая по июнь из листьев и корней. Сок одуванчик содержит калий, магний, кальций, натрий, железо и серу.

Соотношение этих элементов способствует улучшению кровообращению, улучшает работу печени. Сок хорошо сочетать с соком моркови. Принимать по одной ложке сока и меда 3 раза в день.

Рецепты взяты отсюда: http://www.omolody.ru/recipes_ru/dandelion.htm