

# Chiftele din urzici



Aceste chiftele din urzici au fost prima mea incercare culinara...si implicit si primul meu succes in bucatarie ☐ Am reluat, iata, apusul subiect, acum cand toata gradina musteste, pe garduri si *aiurea*, de tufe tinere ( si extrem de intepatoare!!!) de urzici, caci mi-am promis ca n-am sa las sa treaca primavara asta fara sa va arat reteta care m-a intrigat si m-a facut sa imi doresc sa stiu mai multe despre tainele bucatariei.

Ii multumesc (ca la Oscar :P) tatalui meu, care a suportat cu stoicism intepaturile rebele, facand astfel posibila aceasta demonstratie!!!

...dar pana una, alta, cred ca ar trebui sa ma laud cu „productia verde” de care va amintesc constant ☐



...exact cum sint mai bune...fragede si viu colorate:



...din acelasi „lot” am facut deja de doua ori pana acum mancare de urzici, identica in preparare cu **cea de spanac**, si cel mai important: mi-am umplut cu ele un sfert de congelator :)))

#### Ingrediente:

- 500 g. urzici proaspete
- 3-4 cepe
- 2-3 linguri faina
- 1-2 felii paine
- 4 oua
- sare, piper

#### Mod de preparare:

Se spala urzicile:





Se fierb in apa usor sarata:



Se toaca apoi, dupa ce in prealabil au fost lasate la scurs:



Se taie marunt si se caleste ceapa :



Se adauga urzicile si se inabusa pana scad:



Se pun doua oua batute si se amesteca totul bine:







Se ridica de pe foc si cand compozitia s-a racit se adauga faina si  
painea:



...galbenusurile si sarea, piperul, dupa gust:



Se adauga albusurile batute:



Se formeaza cu ajutorul unei linguri (compozitia e totusi moale si destul de lipicioasa) chiftelute din compozitie, pe care le vom modela cu mainile pudrate din belsug cu faina:



Se prajesc, pe rand, in ulei incins:



Se scot cu o paleta pe un platou (tapetat cu hartie absorbanta)





Foarte ademenitoare, odata strapuns invelisul ☐



Asta a fost si sper mult sa va placa ☐

Si-acum, ca si atunci, *pe vremuri* ☐ ...mi s-au parut extrem de usoare si revigorante.

P.S. Aceleasi chiftelute le puteti face si din spanac ☐