**Alergije: Juha od koprive i krumpira**

Protuupalna i bogata mineralima, posebno željezom i klorofilom.

**Sastojci:**

1 šaka svježe koprive

1 krumpir

1/2 luka

1 žlica maslinovog ulja

voda

sol, papar

prstohvat kima

**Priprema:**

Na ulju pirjati luk i krumpir, dodati vodu i kuhati dok krumpir ne omekša.

Dodati koprivu, kuhati još 5 minuta.

Izblendati ako želite kremastu strukturu, začiniti i poslužiti toplo.

**Savjet:**

Piti kao juhu 2–3 puta tjedno u proljetnoj sezoni kada je alergija najjača.