

Salatka pokrzywowa

Składniki:

- ✓ mix sałat ;
- ✓ roszponka;
- ✓ rukola;
- ✓ kilka listków mniszka lekarskiego;
- ✓ papryka żółta
- ✓ pomidory koktajlowe;
- ✓ 1 ogórek;
- ✓ 1 kulka sera mozzarella;
- ✓ 1/2 pęczka rzodkiewki;
- ✓ garść młodej pokrzywy-same listki;
- ✓ pęczek cienkiego szczypiorku;
- ✓ kilka ziaren podprażonego słonecznika;

Sos;

- ✓ 3 łyżki oliwy extra virgin
- ✓ 2 łyżki octu winnego jabłkowego
- ✓ 2 łyżeczki miodu
- ✓ sól do smaku

Sposób przygotowania:

Warzywa myjemy obieramy. Mozzarellę odsączamy z zalewy. Młodą pokrzywę umieszczamy w durszlaku i przelewamy gorącą wodą , sparzamy, odsączamy z nadmiaru wody. Sałatę rwiemy, resztę warzyw kroimy dowolnie wg uznania, układamy w półmisku łącznie z listkami pokrzywy, i posiekany szczypiorkiem oraz słonecznikiem.

Przyrządzamy sos: Ocet ucieramy z solą i miodem, wlewamy oliwę oraz musztardę, dodajemy szczyptę suszonej bazylii, rozprowadzamy trzepaczką do uzyskania jednolitej masy, polewamy sałatkę kilka minut przed podaniem.

