



Sałatka lipowo-klonowa z kwiatami mniszka i jarmużu

 Nikita

Polecane na: [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 1 porcja

Składniki:

świeże młode, miękkie listki lipy - 1 garść

młode liście klonu - 1 garść

czosnek niedźwiedzi - - kilka listków

mniszek kwiaty - - kilka

kwiaty jarmużu (opcjonalnie) -

dressing: -

olej z orzechów włoskich (lub oliwa z oliwek) - 1 łyżeczka

ocet z igieł sosny (lub jabłkowy) - 1 łyżeczka

miód lipowy - 1/2 łyżeczka

sól ziołowa - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pyszna sałatka i spacer to dwa w jednym dla zdrowia. U mnie z reguły spaceru kończą się koszem ziół i kwiatów, obok których nie potrafię przejść obojętnie. Idąc rozglądam się dookoła i myślę, co by tu dobrego dzisiaj zrobić. Czasem jest to sałatka, czasem ocet, syrop, lemoniada lub susz na herbatkę, albo pyszna sól ziołowa ze świeżymi ziołami i kwiatami. Zachęcam do takich spacerów.

KROK 2: Teraz wiosna wybuchła błyskawicznie kolorami i soczystą zielenią, drzewa mają już pyszne młode listki i wiele z nich jest jadalnych i stanowi świetny dodatek do sałatek, np. lipa i klon. Na zdjęciu piękna młoda lipa z soczystymi i pysznymi listkami, smakują o wiele lepiej niż sałata z marketu.

KROK 3: Zebrane liście klonu i lipy włożyć do miseczeki (większe można porwać na mniejsze

kawałki). Listki muszą być młodziutkie i miękkie (te większe są mniej smaczne i z czasem robią się łykowate). Listki czosnku niedźwiedziego posiekać drobno, dodać do miseczki. Z kwiatów mniszka wyskubać płatki i posypać sałatkę.

KROK 4: Ja dodałam jeszcze kwiaty jarmużu, są na prawdę pyszne, tylko ich nie kupi się w sklepie, u mnie zostało kilka krzaczków jarmużu z poprzedniego roku i pięknie zakwitł, kwiatki można jeść prosto z krzaczka, to doskonały dodatek do sałatki, ale także i kanapki.

KROK 5: Z podanych składników zrobić dressing i polać nim sałatkę, prosto, pysznie i zdrowo.