



Sałatka z lipy i forsycji

 Nikita

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

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

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

młode listki lipy - 2 garść

kwiaty forsycji - 2-3 łyżka

czosnek niedźwiedzi - - kilka listków

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

szczypiorek drobno posiekany - 1 łyżeczka

miód - 1/2 łyżeczka

ocet żywy np. z kwiatów forsycji (lub jabłkowy) - 1 łyżeczka

sól i pieprz - - do smaku

bluszczyk kurdybanek - - kilka listków

Dodatkowe info:

Młode liście lipy są niezmiernie delikatne i bardzo smaczne. Należy je zebrać ledwie rozchylą się pączki, kiedy listki są jasno-zielone. Zawierają one substancje śluzowe i celulozę, przez co są zalecane osobom zmagającym się z zaburzeniami pracy jelit. Liście lipy spożywano niegdyś na przednówku, nie tylko na surowo. Suszono je też, mielono i dodawano do mąki. Liście lipy zawierają fenolokwasy, flawonoidy i glikozydy – substancje, które działają moczopędnie, wzmacniają naczynia krwionośne, działają przeciwzapalnie i antyseptycznie, poza tym pomagają obniżyć ciśnienie krwi. Liście lipowe zawierają też witaminę C i kwas foliowy, pomagają stabilizować poziom cukru we krwi.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wiosenne młode liście różnych drzew są jadalne i pyszne, np. liście lipy. Warto je jeść póki są młode.

KROK 2: Świeżo zebrane liście lipy ułożyć w 2 miseczkach (większe można porwać na mniejsze kawałki), posypać kwiatami forsycji i posiekanymi drobno listkami czosnku niedźwiedziego.

Dressing: szczypiorek drobny bardzo drobno posiekać, wymieszać razem z olejem orzechowym, miodem, octem, solą i pieprzem.

Polać sałatkę, posypać po wierzchu bluszczykiem kurdybankiem z kwiatami.

Podawać natychmiast.