



Sałatka z pędami dzikiego chmielu

 Nikita

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

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

Warto wiedzieć:

 10 min

 2 porcje

Składniki:

sałata lodowa - - kilka listków
ogórek gruntowy - 1 szt.
roszponka - - kilka listków
pomidorki koktajlowe - 10-12 szt.
pędy dzikiego chmielu - 1 garść
masło - 1 łyżeczka
dressing: -

oliwa z oliwek - 1 łyżka
miód naturalny - 1 łyżeczka
ocet z czosnku niedźwiedziego (lub inny) - 1-2 łyżeczka
sól i pieprz - - do smaku
do posypania: -
ser twardy np. parmezan - 2 łyżka
płatki z mniszka, kwiaty
pierzchna lekarskiego - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Sałatę i roszponkę umyć i osuszyć. Porwać na kawałki, podzielić na 2 miski. Ogórka obrać i pokroić w pół plastry i dodać do sałaty. Pomidorki koktajlowe pokroić na pół, dodać do misek.

KROK 2: Pędy dzikiego chmielu pokroić na kawałki około 4-5 cm, wrzucić na patelnię z masłem i krótko je zblanszować. Z podanych składników przygotować dressing.

KROK 3: Zblanszowane pędy wyłożyć do sałatki, posypać startym serem (na ciepłe pędy), polać dressingiem, posypać kwiatami jadalnymi i natychmiast podawać.