




Wiosenna surowka z ziół

 Skoter

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

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

Warto wiedzieć:

 20 min

 3 porcje

Składniki:

podagrycznik - 1 garść
bluszcz kurdybanek - 1 garść
liście mniszka - 1 garść
pokrzywa - 1 garść
przytula czepna - 1 garść

ocet jabłkowy - 2 łyżka
oliwa z oliwek - 2 łyżka
jogurt naturalny - 1 łyżka
sól, pieprz, cukier - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zioła zebrać z terenów nie zanieczyszczonych chemicznie. Ilość poszczególnych ziół można modyfikować. Liście mniszka zebrać z roślin, które jeszcze nie zakwitły to nie będą gorzkie. Z ziół usunąć wszelkie zanieczyszczenia, opłukać i osuszyć. Z podagrycznika oderwałam ogonki, ale nie jest to konieczne.

KROK 2: Zioła pokroić lub porwać na mniejsze kawałki.

KROK 3: Wymieszać wszystkie składniki.