



Jarzyńka w stylu greckim - horta

 Nikita

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

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

Warto wiedzieć:

 15 min

 2 porcje

Składniki:

burak liściowy kolorowy (mangold)
- - kilka listków

jarmuż fioletowy i zielony - - kilka listków

szpinak nowozelandzki (lub inny) -
- kilka listków

podagrycznik - - kilka listków

mniszek lekarski - - kilka listków

babka lancetowata - - kilka listków

pokrzywa - - kilka listków

seler liściowy toskański
(opcjonalnie) - - kilka listków

cebula szalotka - 1 szt.

czosnek - 1-2 ząbek

oliwa z oliwek - 1-2 łyżka

sok z cytryny - - do smaku

oliwki zielone - 10-12 szt.

Dodatkowe info:

Słowo "horta" w języku greckim oznacza "chwasty". Horta jest klasycznym daniem z dzikiej jadalnej zieleniny przygotowywanym przez Greków od wieków, którzy zieleninę uwielbiają i wysoko cenią, to ich super food.

U nas też jest mnóstwo dzikich, jadalnych i zdrowych "chwastów".

Warto korzystać z tego dobrodziejstwa na zdrowie.

Jeden warunek, to co zbieramy musimy znać i drugi zbieramy rośliny tylko w czystej okolicy. Hortę możemy zrobić tylko np. z liści mniszka lub cykorii, z pokrzywy lub z dowolnie skomponowanej własnej mieszanki. W zależności od tego co lubimy i do czego mamy dostęp.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zebrane liście myjemy, osuszamy i siekamy na mniejsze części. Cebulę i czosnek siekamy w drobną kostkę. Oliwki kroimy w plasterki.

KROK 2: W garnku rozgrzewamy delikatnie oliwę, wrzucamy czosnek i cebulę, chwilę smażyjemy. Dodajemy jarmuż i buraki liściowe, smażyjemy 2 minuty, dodajemy pozostałe liście, mieszamy. Smażyjemy 2-3 minuty, doprawiamy solą i pieprzem, skrapiamy sokiem z cytryny i wrzucamy pokrojone oliwki.

KROK 3: Mieszamy i podajemy. "Jarzynka-horta" może być samodzielnym daniem w połączeniu z domowym pieczywem lub jako dodatek do obiadu. Jest pyszna i zdrowa, za każdym razem może być inna.