Różana sałatka

Skoter

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

- płatki dzikiej róży - 60 szt.
- liście świeżego szpinaku - 20 szt.
- liście sałaty - 20 szt.
- kwiaty bratka polnego - 10 szt.
- ziarna słonecznika - 4 łyżka
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Taka sałatka nie tylko ładnie wygląda, ale jest zdrowa. Płatki róży m. in, poprawiają natrój i działają przeciwzapalnie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Z patków liści usunąc białe końcówki, które są gorzkie. Liście wypłukać i osuszyć..

KROK 2: Liście i płatki porwać na mniejsze kawałki

KROK 3: Dodać ziarna słonecznika wcześniej moczone przez godzinę. Dodać oliwę i sok z cytryny, doprawić do smaku solą i pieprzem. Wymieszać.