



Sałatka z ogórka melonowego z ziołami i kwiatami

 Nikita

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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 2 porcje

Składniki:

ogórek melonowy (ewentualnie sałatkowy) - 1/2-1 szt.

cukinia żółta mała (około 10-12 cm) - 1 szt.

suszone pomidory w oliwie - 6-8 szt.

ogórek sałatkowy (mały ze skórą, u mnie japoński) - 1/2 szt.

orzechy włoskie - 2 łyżka

nasturcja liście i kwiaty - - kilka

krwawnik młody - - kilka listków

kwiaty bazylii - - 1 łyżeczka

sos: -

oliwa z suszonych pomidorów - 1 łyżka

miód - 1/2 łyżeczka

ocet estragonowy lub sok z cytryny - do smaku

szczawik zajęczy - - kilka listków

do dekoracji: płatki chabra bławatka (jadalne) -

sól ziołowa (u mnie domowa z dzikimi ziołami) - - do smaku

Dodatkowe info:

Ogórek melonowy - to botaniczna odmiana melona, której wydłużone, żebrowane owoce w smaku przypominają ogórka. Tworzy długie owoce, bez brodawek, pokryte jasną, bez połysku, lekko omszoną skórą. Mocno zaznaczone żebrowania są widoczne na całej długości owoców. Owoce doskonałe do bezpośredniego spożycia, na mizerię oraz jako dodatek do sałatek i kanapek. Ogórek bardzo delikatny w smaku, skórka bardzo cienka-praktycznie nie wymaga obierania.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ogórka melonowego nie trzeba obierać, skórka jest miękka i cienka (jeżeli nie macie ogórka melonowego można użyć ogórka sałatkowego i melona).

KROK 2: Ogórka melonowego i sałatkowego pokroić w półplasterki lub plasterki. Pomidory suszone pokroić w paseczki. Cukinię żółtą pokroić w plasterki lub ozdobnym wykrawaczem w kwiatki. Na 2 talerzach ułożyć ogórki, cukinię, pomidory suszone, pokrojone orzechy włoskie, liście nasturcji i kwiaty nasturcji. Posypać drobno posiekanymi listkami krwawnika i kwiatami

bazylii.

KROK 3: Z oliwy, miodu, octu (lub soku z cytryny) i soli ziołowej zrobić sos. Połączyć sałatkę.

KROK 4: Posypać płatkami bławatka i listkami szczawiku zajęczego i podawać.

KROK 5: Ogórka melonowego ciężko kupić w sklepie, najlepiej wyhodować go we własnym ogrodzie. Mój ogórek w tym roku zapomniany i zagłuszony przez dynie urósł do pokaźnych rozmiarów, jego długość wyniosła dokładnie 50 cm, było to moje ogromne ogrodowe zaskoczenie, tym bardziej, że jak go odkryłam to był już taki ogromny i pyszny (wcześniej wcale go nie widziałam, bo zasłaniały go liście dyni).