Sałatka ziemniaczana z pędami dzikiego chmielu i bluszczykiem kurdybankiem

Nikita

Polecane na: **przystawki i przekąski, sałatki**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

3 porcje

Składniki:

- ziemniaki sałatkowe - 4-6 szt.
- rzodkiewka - 2-3 szt.
- ogórek małosolny - 2 szt.
- młode pędy dzikiego chmielu - - garść
- bluszczyk kurdybanek - - kilka listków
- czosnek - 1 ząbek
- szczypiorek - - kilka listków
- ogórecznik lekarski młode listki - 2-3 szt.
- koperek - - kilka listków
- sos: -
- jogurt naturalny - 1 łyżka
- majonez - 1 łyżka
- musztarda - 1 łyżeczka
- sól i pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Pędy dzikiego chmielu jadano już w starożytności. Były one również przysmakiem w kuchni słowiańskiej. Obecnie pędy dzikiego chmielu są przysmakiem w Belgii czy Francji, a potrawy z wykorzystaniem tej rośliny należą do dań drogich i luksusowych. Chmiel jest bardzo zdrowy, prócz wielu witamin ma działanie uspokajające i stymulujące trawienie.
Jest to bardzo inwazyjna roślina, łatwo się rozprzestrzenia. Pnące się łodygi chmielu można spotkać na nieużytkach, polach i lasach od połowy kwietnia do połowy maja (czasem wcześniej, zależy to od aury). Wychodzące z ziemi pędy chmielu przypominają do złudzenia szparagi. Ucinamy tylko górne 10- 15 cm łodygi.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziemniaki sałatkowe ugotować w mundurkach al dente, ostudzić. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, przełożyć do miski. Zieleninę umyć i osuszyć.
Młode pędy dzikiego chmielu pokroić na małe kawałki (1,5-2 cm), dodać do ziemniaków. Okres zbioru pędów dzikiego chmielu jest dosyć krótki, dlatego warto zaobserwować w lecie gdzie rośnie, wtedy wczesną wiosną bez trudu je

odnajdziemy. Zbieramy tylko pędy o długości 10-15 cm, takie młode są najsmaczniejsze.

KROK 2: Rzodkiewkę i ogórki pokroić w kostkę, dodać do miski. Czosnek przecisnąć przez praskę.
Szczypiorek, koperek, bluszczyk kurdybanek i listki ogórecznika (dodają świeżości i ciekawego aromatu) drobno posiekać.

KROK 3: Posiekane zioła dodać do miski, wymieszać.

KROK 4: Z jogurtu, majonezu, musztardy (u mnie domowa malinowo -dyniowa) soli i pieprzu zrobić sos.

KROK 5: Otrzymanym sosem polać sałatkę, dokładnie wymieszać. Odstawić sałatkę na trochę, aby smaki się przegryzły.
Podawać samodzielnie lub jako dodatek do wędliny lub grillowanych mięs. Sałatka jest smaczna, pełna zdrowych ziół.