




Wiosenna surówka z liści podagrycznika i kwiatów forsycji

 Skoter

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

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 2 porcje

Składniki:

liście podagrycznika - 1 szklanka

ocet jabłkowy - 1 łyżka

kwiaty forsycji - 1 szklanka

oliwa z oliwek - 2 łyżka

pestki słonecznika - 4 łyżka

sól i pieprz - - do smaku

Dodatkowe info:

Zarówno podagrycznik jak i kwiaty forsycji mają duże właściwości zdrowotne.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Podagrycznik wyplukać, oberwać grubsze ogonki, osuszyć i pokroić. Kwiaty forsycji można wyplukać, ja nie płukałam.

KROK 2: Pestki słonecznika podprażyć na suchej patelni i ostudzić.

KROK 3: Wszystkie składniki złączyć i wymieszać