



SAŁATKA Z POKRZYWY

1 porcja = 343 kcal, b = 6 g, t = 16 g, w = 40 g, bł. = 7 g

Do wykonania sałatki będzie Ci potrzebna:

(2 porcje)

- 1 główka sałaty lodowej
- 1 jabłko
- 2 ugotowane ziemniaki
- 3 łyżki posiekanych świeżych listków pokrzywy
- 3 łyżki posiekanego szczypiorku

Sos

- 3 ząbki czosnku, wyciśnięte przez praskę
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka musztardy
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- sałatę opłucz, osusz i pokrój na kawałki
- jabłko obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach, ziemniaki pokrój w kostkę i wymieszać z pokrzywą oraz szczypiorkiem
- wszystkie składniki na sos wymieszaj
- polej sałatkę sosem i wymieszaj

