

## Na zimno: Zielona sałatka



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

## SKŁADNIKI

### Lista składników

<b>szparagi zielone</b>	100 g
<b>grostek zielony</b>	100 g
<b>grostek cukrowy</b>	100 g
<b>bób</b>	100 g
<b>rukola</b>	100 g
<b>rukiew wodna</b>	100 g
<b>liście szpinaku</b>	50 g
<b>szczaw</b>	50 g
<b>ogórki świeże</b>	1 szt.

### Sos

<b>olej lniany</b>	6 łyżek
<b>sok z cytryny</b>	1/2 szt.
<b>musztarda</b>	1 łyżeczka
<b>miód</b>	1 łyżeczka
<b>szalotka</b>	2 szt.
<b>sól</b>	
<b>pieprz czarny grubo mielony</b>	

# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

## Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotować składniki.
- KROK 2 W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli i szczypty cukru. Do wrzątku wrzucić przycięte szparagi, zielony groszek i groszek cukrowy. Całość gotować przez około 3 minuty, a następnie odcedzić i włożyć na chwilę do zimnej wody z lodem w celu ich zahartowania.
- KROK 3 Olej lniany wymieszać z sokiem z cytryny, polską musztardą, miodem i szalotką, doprawić do smaku.
- KROK 4 Ugotowane warzywa, oczyszczone sałaty i ogórka przełożyć do miski, delikatnie wymieszać i skropić przygotowanym sosem.
- KROK 5 Smacznego.