

## sałatka z pokrzywą i szczawiem



### IRENA13



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>młodej pokrzywy</b>	500 g
<b>zębki posiekanego czosnku</b>	4
<b>koperek posiekany</b>	2 łyżki
<b>posiekana kolendra</b>	2 łyżki
<b>szczypiorek posiekany</b>	2 łyżki
<b>miodu wielokwiatowego</b>	1 łyżka
<b>natka pietruszki</b>	2 łyżki
<b>ocet winny</b>	3 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Wykonanie

Pokrzywę wrzucić na osolony wrzątek i gotować 2-3 minuty.

Po tym czasie ją odcedzić i przelać zimną wodą.

Następnie pokroić zarówno pokrzywę jak i szczaw w paseczki.

Dodać resztę posiekanej zieleniny, przemieszać.

Na koniec posiekaną czosnek utrzeć z miodem, octem solą oraz pieprzem po czym połączyć sałatkę.

Dobra dla wegetarian i ludzi na diecie