



Sałatka ogrodowa z kwiatami

- garść liści szczawiu gajowego
- garść rukoli
- garść liści sałaty masłowej
- garść młodych liści szpinaku
- garść liści trybuli
- garść rukwi wodnej
- 100 g kaszy quinoa
- 2 pomidory malinowe
- pomidorki koktajlowe (użyłam żółtych)
- 100 g groszku cukrowego
- garść jeżyn
- jadalne kwiaty z ogrodu
(np. niecierpek, nasturcja, rumianek, hibiskus)
- sól
- pieprz



PRZEPIS NA 2 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

Sałatkę można dowolnie mieszać z różnymi rodzajami sałat i jadalnych kwiatów – te podane w przepisie to luźna propozycja ;-). Zwróćcie jednak uwagę na źródło pochodzenia kwiatów. Najpewniejsze będą te z własnego lub zaprzyjaźnionego ogrodu czy działki, albo upraw ekologicznych (kwiaty ze sklepów ogrodniczych nie nadają się do spożycia).

1. Kaszę quinoa przesyp na sitko i dokładnie opłucz pod bieżącą, zimną wodą.
2. Następnie przełóż do rondelka, zalej wodą (na 1 szklankę ziaren, wlej 1,5 szklanki wody) i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem ok. 15 minut, na małym ogniu, aż ziarna wchłoną wodę. Pod koniec gotowania dodaj szczyptę soli.
3. Zieleninę opłucz pod bieżącą wodą i dokładnie osusz. Większe liście możesz porwać na mniejsze kawałki.
4. Groszek cukrowy zblanszuj 3 minuty we wrzątku, odcinając wcześniej końcówki i ewentualne włókna.
5. Groszek i zieleninę wymieszaj z ugotowaną kaszą quinoa, przekładając je do półmisek.
6. Pomidory malinowe pokrój na mniejsze kawałki, koktajlowe przekrój na pół i połącz je razem z sałatką.
7. Gotową sałatkę udekoruj jeżynami i jadalnymi kwiatami, delikatnie dopraw solą i pieprzem.

