

# Zielona sałatka



Autor: **AnkaGotuje**  
Przepisów: **177** Ocena: **21484**

3-4 os. 30 min łatwe przystępne



## Składniki:

- 100g porwanych liści sałaty
- 1 puszka groszku konserwowego
- 1/2 świeżego ogórka
- gruby szczypior
- spora garść pestek dyni
- (ewentualnie: zielona papryka, zielona fasolka szparagowa)
- 2 łyżeczki musztardy sarepskiej (sos)
- sok z 1/2 cytryny (sos)
- 3-5 łyżeczek oliwy (sos)
- 1,5 łyżeczki miodu (sos)
- sól i pieprz

## Sposób przygotowania:

- 1 Szczypior drobno kroimy, a ogórek obieramy i kroimy na cienkie plasterki – ja wykorzystałam mandolinę.



- 2 Do miski wrzucam porwane liście sałaty, dodaję groszek, ogórek oraz szczypiorek. Mieszam i mogę brać się za przygotowanie sosu.
- 3 Do soku z cytryny dodaję najpierw sól i pieprz, a następnie musztardę. Dokładnie mieszam, tak aby wszystkie składniki ładnie się połączyły. Do mieszania świetnie sprawdza się różga. Teraz oliwa – wlewam ją cienkim strumykiem, nie przerywając mieszania. Na końcu dodaję miód –

nie jest on konieczny, ale ja bardzo lubię go w tym sosie – jego słodycz doskonale przełamuje ostrość musztardy i kwaśność cytryny. Gotowy sos powinien mieć aksamitną konsystencję emulsji. Sałatkę polewam nim tuż przed podaniem. Do tego momentu wszystko przechowuję w lodówce.



- 4 Na koniec wszystko posypuję pestkami dyni. Tak przygotowana zielona sałatka jest na prawdę wyborna w smaku, a do tego zdrowa i lekka. Polecam!

Twoje notatki do przepisu: