

Salátek z JARNÍCH lístků, divokých jarních BYLINEK a KLÍČKŮ

s hořčicovou zálivkou a toastíkem



ZELENÁ je barva jara.
Uklidňuje, uvolňuje a dodává rovnováhu.

Přirozenou energii z přírody načerpáme z právě rostoucích zelených natí, listových salátů - POLNÍČEK a RUKOLA, prvních ředkviček a KEDLUBNY, divokých jarních BYLINEK.

Inspirujte se vlastní zahradou nebo procházkou v přírodě.

Divoké jarní BYLINKY

BRŠLICE (kozí noha) - pesto, posypka na chleba

list PAMPELIŠKY - ve Francii patří mezi běžnou salátovou zeleninu

PTAČINEC žabinec - s chutí mladé kukuřičky (drobné lístky s chloupky a bílými kvítky)

KOPŘIVA - použití jako špenát

Medvědí ČESNEK - z jara po zimním spánku dodal sílu medvědům

HLUCHAVKA - jako děti jsme se pokoušeli sosat sladký nektar z kvítků

SVÍZEL přitula - na zahrádkách, u lesa, v polích, podél cest se k nám přitulí

SEDMIKRÁSKA květ - zásobárna hořčičku

Připravit je můžeme jako:

- smoothie s banánem nebo hruškou
- bylinková másla
- čaje nebo léčivé mastičky

Vypěstované KLÍČKY semínek a luštěnin

ŘEŘIČHA

JETEL

MUNGO fazolky

Čočka

Hořčice

Slunečnice

Lněné semínko

Čerstvé a plné potřebných vitamínů a minerálů kdykoli si je vypěstujete.

V klíčící misce vyklíčí hned několik druhů najednou. Pravidelné proléváme vodou a klíčky nám vyrostou za 3-4 dny.

Na JARNÍ salátek budeme potřebovat:

250g polníčku

50g rukoly

2 hrsti divokých jarních bylinek

2 jarní cibulky

4 ředkvičky

1 hrst klíčků

bylinkové kvítky

sůl

A na hořčicovou zálivku pak:

100ml olivového oleje

30ml UME octu

1 lžice plnotučné hořčice

1 lžice krupicového cukru

sůl a pepř

a pšeničný toastový chléb

V míse smícháme všechny salátové a bylinkové LÍSTKY Jarní cibulku a ředkvičky nakrájíme na tenká kolečka a přidáme do salátu. Několik koleček ŘEDKVIČEK a CIBULKY, klíčky a KVÍTKY bylinek si dáme stranou na závěrečné dozdobení. Promíchaný salát rozdělíme na připravené misky a jemně osolíme.

Hořčicovou ZÁLIVKU je nejlepší udělat postupně tak, že jako první promícháte ocet s hořčicí, cukrem a solí a pepřem a poté pramínkem přiléváme olej a mícháme, až začne vznikat hezky hustá zálivka. SALÁTEK zalejeme zálivkou a ozdobíme několika kolečky ředkviček a cibulky. Úplně nakonec zdobíme KLÍČKY a květy bylinek.

TOASTÍKY jsme potřeli olivovým olejem s nasekanými čerstvými BYLINKAMI a krátce opekly na grilu.

Salátek z jarních lístků, bylinek a klíčků by skvěle doplnily plátky mozzarely.



JARO je obdobím očisty, která může mít různé podoby..