

Zielona sałatka z jarmużu, szpinaku, brokołu, mandarynki z sosem z orzechów laskowych

Składniki:

- 100g jarmużu
- 100g szpinaku
- 5 różyczek brokołu
- 2 mandarynki
- 40g orzechów laskowych
- łyżka siemienia lnianego
- 5 łyżek oliwy

Wykonanie:

Z pora odetnij z jarmużu usuń główne nerwy i porwij go na mniejsze kawałki, wrzuć do wrzątku na 2 minuty, odcedź i przelej zimną wodą. Jarmuż przetóż na ręcznik papierowy i osusz. Brokuł pokrój na cienkie plasterki. Mandarynki obierz, oddziel na pojedyncze kawałki, po czym przekrój ją na pół. Jarmuż, szpinak i brokuł przetóż do miski. Orzechy laskowe posiekaj drobno i połącz z oliwą.

Sos przelej do miski i wymieszaj wszystkie składniki. Gotową sałatkę przetóż do drugiej miski, na wierzch dodaj mandarynki. Posyp wszystko siemieniem lnianym.