



Sposób przygotowania

Jarmuż obrać z grubych włókien. Następnie zblanszować go we wrzątku i przelać zimną wodą.

W misce wymieszać posiekany jarmuż z natką. Dodać siekane orzechy.

W miseczce zrobić sos z musztardy z gorczycą, musztardy dijon, octu, miodu i oleju.

Sos powinien być rzadki i mocno słodko-kwaśny w smaku. Wymieszać sos z sałatką.

Sałatka z jarmużu i orzechów z olejem tłoczonym na zimno



15 minut



4 os.



Składniki

- 120 g zielonego jarmużu
- 50 g orzechów włoskich
- 50 g orzechów laskowych
- 50 g posiekanej natki pietruszki
- ocet jabłkowy
- miód,
- musztarda z gorczycą
- musztarda dijon
- olej rzepakowy tłoczony na zimno
- sól
- pieprz