

ANIA STARMACH

Bardzo zielona sałatka

Co kupić?

500g szpinaku

1 pęczek szparag

1 ząbek czosnku

1 młoda cukinia

Sos:

2 łyżki oliwy

1 łyżeczka z cytryny

1 łyżeczka moringi

szczypta soli himalajskiej

Jak przygotować?

1. Od szparagów odetnij zgrubiałe końcówki, gotuj we wrzątku około 5 minut, pokrój na mniejsze części.
2. Na patelni przysmaż posiekany czosnek, dodaj pokrojoną w półplasterki cukinię, po chwili dodaj szpinak, smaż przez kilka minut, dopraw solą.
3. Wymieszaj składniki sosu.
4. Wyłóż wszystkie warzywa na talerz i polej je zielonym sosem.