


Herbaria

Hildas vilda örtsallad med Vilda Hilda salladskrydda

Vegansk



Ekologisk gourmetserie - recept av Konrad Geiger

Hildas vilda örtsallad med Vilda Hilda salladskrydda

En salladsskål:



(Tid: 15 min / dragningstid: 5 min)

1 skål med olika sallatsblad, örter och ätbara blommor

Vinägrett:

2 tsk Vilda Hilda (Herbaria)

2 msk kokande vatten

2 msk vinäger, vitvins- eller äppelcidervinäger

4 msk olja (solrosolja eller rapsolja)

Blanda Vilda Hilda med kokande vatten och låt smakerna dra ut tills du ansat sallatsbladen, örterna och blommorna. Blanda därefter i vinäger och till sist olja. Det behövs inte extra salt eller peppar i dressingen. Vänta med att blanda samman vinägreddsås och sallad till just före servering. Då bevarar salladen sin spänst och sprödhet bäst.

Blanda gärna bladsalladen med kryddörter, skott och ätbara blommor. Maskrosknoppar har till exempel en nötaktig fin smak – välj helst knoppar från bladrossettens mitt och plocka dem på platser som garanterat inte besprutats. Späda maskrosblad ger också smak. Tusenskönor har lite besk smak, doftar av vår och stimulerar ämnesomsättningen. Alla blommor från kryddörter passar fint i sallader, särskilt gräslöksblommor ger sting åt salladen. Kryddörter med mjuka blad passar också fint, låt bladen vara hela. Ta bara några få blad av libbsticka, mejram, citronmeliss. Många bladgrönsaker som spenat, mangold och rädisblad har aromatisk smak när de är små eller i groddform. Stora blad bör helst kokas eller ångas.

Du hittar fler läckra recept på www.alltgott.se

Importör: münchmedia, herbaria@munchmedia.se, 070 938 55 53