

Jochem schrijft...

Salade met wilde bloemen



Salades zijn er in alle soorten en maten; zo heb je de ceasarsalade, de geitenkaas-honing-salade, zalmsalade, pastasalade, enzovoort. Er zijn zoveel soorten omdat het heel makkelijk is om te maken.

De ingrediënten van veel salades komen uit de supermarkt, denk daarbij aan ijsbergsla, ruco-la, geitenkaas of pasta.

Er zijn ook ingrediënten die je in de vrije natuur kunt vinden en je hoeft niet ver te zoeken voor een wilde bloemen salade.

Voor natuursalades kan je natuurlijk altijd een normaal begin gebruiken.

De natuurlijke ingrediënten zijn gezonde toevoegingen die ook nog eens voor een goede smaak zorgen.

De 'wilde' planten-/bloemensalade

Ingrediënten:

tomaten
komkommer
ijsbergsla
haagwindebloemen
zevenblad (jong blad)
smalle weegbree (jong blad)

Bereiding:

Snijd alle ingrediënten klein *behalve* de haagwindebloemen.

Maak een mooie schaal ervan.

Leg de mooie Haagwinde bloemen erop.

Eet en geniet van deze mooi en fris uitziende salade!
