

Salatka kiełkowa :) Moja ulubiona

Kiedy przychodzi wiosna, marzą mi się posiłki pełne zielonego. W sklepach już w końcówce marca sprzedawcy kuszą nas nowalijkami, ale zawsze podchodzę do nich z rezerwą, ponieważ obawiam się kilogramów chemii wylanych na młode warzywa, w celu przyspieszenia ich wzrost. Ale nie poddałam się i odnalazłam bombę witaminową, która rekompensuje mi braki zielonych warzyw. Są to kiełki.

Kiełki osobiście wyhodowane. Na szczęście jestem szczęśliwą posiadaczką kiełkownika, ale dla tych którzy nie posiadają kiełkownika, proponuję hodowlę słoikową. Możemy znaleźć pełno wpisów internetowych na temat procedury hodowli słoikowej. Musimy tylko przygotować słoik, gazę i nabyć nasionka „na kiełki” oraz uzbroić się w cierpliwość, gdyż okres oczekiwania to minimum 3 dni.

Kiedy uda nam się wyhodować pierwszą porcję proponuję sałatkę kiełkową.

Składniki:

Kiełki, ser żółty, fasola czerwona, sól, pieprz, majonez

Ser musimy zetrzeć na tarce o grubych oczkach, fasolę odsączyć. Wymieszać wszystkie składniki z majonezem i przyprawić do smaku. Gwarantuję konsumpcję z „wylizaniem” miski 😊

