

MATFATET:

LØVETANNSALAT

AKTIV!



DU TRENGER:

- ➔ Løvetannblader
- ➔ Eddik
- ➔ Solsikke eller oliven olje
- ➔ Litt pepper
- ➔ Gressløk
- ➔ En gryte
- ➔ Salt og pepper
- ➔ Vann
- ➔ Kraft

ÅRSTID: Vår - (Sommer)

HVA: Lag en kjempegod salat!
Du behøver ikke være kanin for å like løvetannsalat.

HVORFOR: Løvetannblader smaker godt dersom du fjerner stilken på bladet, og de egner seg godt i en salat.

SLIK GJØR DU: Du trenger: Løvetannblader, 1 ss eddik, 1 ss solsikke/olivenolje, Litt pepper, Gressløk

Vask bladene godt og damp dem i litt vann til de faller sammen. Hak bladene fint. Lag en jevning av smør og mel, spe med kokende væske og la det koke ca 10 minutter før den hakkete brenneslen tilsettes. Serveres f.eks. med kokte egg i.

ELLERS: Smaker fortreffelig med brødkiver stekt i smør med gressløk. Veldig rimelig mat. Bruk de nye neslene om våren og forsommer.

EGNE NOTATER:



MILJØAGENTENE

MED RETT TIL Å SI IFRA



Finn flere aktivitetsark på www.miljoagentene.no/aktiv