



Võilille-maasikasalat



Võililli tunneb enamik inimesi juba varasest lapsepõlvest saadik. Võilille juuri kasutatakse ravimina kõhukinnisuse korral ja söögiisu tõstjana, tema noori värseid lehti saab edukalt kasutada salatites. Võilill sisaldab ohtralt A- ja C-vitamiini, rauda ja kaltsiumit. Proovi võilille koos maasikate ja kodujuustuga!

Võilille-maasikasalati ained:

6 detsiliitrit hakitud värsket suvist kapsast
4 detsiliitrit hakitud värseid võilillelehti
2 detsiliitrit aedmaasikaid lõikudena või metsmaasikaid tervelt

salatikastmeks:

1 detsiliiter hapukoort
1 detsiliiter kodujuustu
pool detsiliitrit aed-harakputke (*Anthriscus cerefolium*)

töövahendid:

möödunõu, nuga, salatikauss, puulusikas

Tee nii:

1. Tükelda värsket kapsast ja võilillelehed.
2. Sega kapsas ja võilillelehed kausis. Kalla maasikad kuhjana lehtedele.
3. Sega hapukoort, kodujuustu ja aed-harakputke kastmeks ning vala see rohelistele lehtedele maasikate ümber.
4. Serveeri.

Märkmed

Uuri oma aeda või mingit lähedast looduslikku kohta. Milliseid toidukuid või maitsestamiseks sobivaid taimi ümbrusest veel leiad? Kasuta taimeraamatuid ja uuri vanemate käest.

Nimi:

Vanus:

Klubi:

Juhendaja:

