

Participante: Edurne Lanz Zamarrón

Receta: Ensalada con flores

Ingredientes:

Flores de malva silvestre

Rúcula

Hojas silvestres: hoja de malva, hoja de acedera

Anacardos naturales picados

Preparación:

Lavar bien las hojas y trocear las más grandes.

Poner en un bol.

Echar sal al gusto.

Aliñar con Aceite de oliva virgen extra y los anacardos picados.

Remover y añadir las flores de malva.



Planta: Malva