

Ai Urzici? Iată cum să faci cea mai sănătoasă și Gustoasă Salată de Urzici



Salată de Urzici



Vrei ceva **simplic, sănătos și românesc**? Încearcă salata de urzici! Bogată în **fier și vitamine**, are un gust ușor sălbatic, perfect completat de un dressing cu usturoi, ulei și lămâie. Se servește ca atare sau ca garnitură – **ideală** pentru primăvară, post sau detox.

Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 500 g urzici
- 1 măr
- 3 căței de usturoi
- zeama de la 1 lămâie
- 50-60 ml ulei de măsline
- 2 linguri sos de soia
- 2 linguri sirop de rodii
- 1/2 linguriță chimion
- 1/2 linguriță piper

▪ 2 g sare

1. Spălăm urzicile foarte bine în 3–4 ape reci. În ultima apă adăugăm zeama de la o jumătate de lămâie pentru a neutraliza senzația de usturime.
2. Fierbem urzicile 2–3 minute în apă clocotită cu sare, apoi le scurgem bine și le lăsăm să se răcească complet.
3. Tocăm fin urzicile cu cuțitul, trecând de mai multe ori prin masă pentru a obține o textură omogenă.
4. Transferăm urzicile într-un bol. Adăugăm sucul de lămâie, sarea, mărunțitul și usturoiul zdrobit.
5. Asezonăm cu sosul de soia, siropul de rodie, uleiul de măsline și chimionul măcinat.
6. Amestecăm foarte bine până la omogenizare completă. Gustăm și ajustăm condimentele dacă este necesar.
7. Lăsăm salata la rece minimum 30 de minute înainte de servire.