

# NYBG

EDIBLE ACADEMY  
FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS



## EDIBLE FLOWERS SALAD

From the Edible Academy  
Serves 4 to 6

### Ingredients

#### For the dressing:

- 3 to 4 Tablespoons olive oil
- 2 Tablespoons white vinegar
- Juice of ½ lemon
- 1 Tablespoon honey, to taste
- Salt and pepper, to taste

#### For the salad:

- 2 heads lettuce or equivalent mixed greens (spinach, kale, etc.), washed and spun dry in a salad spinner; roughly chopped.
- Edible flowers, as available: chive, nasturtium, violas, pea flowers, etc. Add according to taste and size, e.g. 1 Tablespoon chive flowers versus 1 cup nasturtium.

#### Optional:

- ½ cup of nuts or seeds, such as crushed almonds or sunflower seeds.

### Instructions

Make the dressing: whisk together olive oil and vinegar in a small bowl. Season with salt and pepper and set aside. Taste and add additional salty, savory or sweet elements as necessary.

In a large salad bowl, add leafy greens. Toss with the dressing. Add edible flowers, reserving a few to garnish with and lightly toss again. To serve, add remaining flowers on top of the salad.

# NYBG

EDIBLE ACADEMY  
DEGUSTACIONES FRESCAS DEL JARDÍN



## ENSALADA DE FLORES COMESTIBLES

De Edible Academy  
Para 4 o 6 personas

### Ingredientes

#### Para el aderezo:

- 3 a 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- El jugo de ½ limón
- 1 cucharada de miel, o al gusto
- Sal y pimienta al gusto

#### Para la ensalada:

- 2 unidades de lechuga o verduras de hoja verde mixtas equivalentes (espinacas, col rizada, etc.), lavadas y secadas en un centrifugador de ensaladas; cortadas en trozos grandes
- Flores comestibles, según disponibilidad: de cebollín, de capuchina, violas, flores de guisante, etc. Añada según el gusto y el tamaño, por ejemplo, 1 cucharada de flores de cebollín en vez de 1 taza de flores de capuchina.

#### Opcional:

- ½ taza de frutos secos o semillas, como almendras trituradas o semillas de girasol.

### Instrucciones

Preparación del aderezo: mezcle el aceite de oliva y el vinagre en un tazón pequeño. Condimente con sal y pimienta y reserve. Pruebe y añada más ingredientes salados, condimentados o dulces, si es necesario.

En una ensaladera grande, añada las verduras de hoja verde. Remueva con el aderezo. Añada las flores comestibles, reservando algunas para decorar y vuelva a revolver ligeramente. Al servir, añada las flores restantes sobre la ensalada.