

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Edible Flowers Salad



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

Serves 4–6

Ingredients 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.

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Ensalada de flores comestibles



Ingredientes para el aderezo

3 a 4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre blanco, el jugo de ½ limón
1 Una cucharada de miel, sal y pimienta al gusto

Rinde de 4 a 6 raciones

Ingredientes para la ensalada

2 unidades de lechuga o su equivalente en 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.