



Продукти ти за една порция: 200 г свежа коприва, 10 г олио, 2 г сол, лимонов сок, маслини.

Техника на приготвяне. Тази салата е силно хранителна и витаминозна. Приготвя се от прясна млада коприва, която, след като се измие с няколко води, се ръси със сол и се измачква с ръка. Поръсва се с олио и сок от лимон. Поднася се с маслини.