ISLAND GROWN

HARVEST OF THE MONTH

– Abril, 2015 –

SALADA VERDE

MOLHO DE IOGURTE COM ERVAS

1/2 xícara de agrião
1/2 xícara de salsinha
3/4 xícara de iogurte natural
1/3 xícara de maionese
2 colheres de sopa de aneto (dill) picado
2 colheres de sopa de manjericão picado
1 colher de sopa de hortelã picada
3 cebolas picadas
1 colher de chá de suco de limão
Sal e pimenta a gosto

Empalidecer a agrião e a salsinha em uma panela pequena de água fervente por 30 segundos. Escorra, lave em água fria e esprema o excesso de água. Esfrie. Transfira todos os ingredientes para um liquidificador e bata até ficar homogêneo. Adicione sal e pimenta a gosto.

Sirva com suas saladas verdes favoritas

Recipe by Robin Forte

Martha's Vineyard
ISLAND GROWN
SCHOOLS
FARM to SCHOOL
SINCE 2007

For more information visit
ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH