

## Kapusta w towarzystwie witamin



### ZEWA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>młodej kapusty</b>	1/2
<b>cebula</b>	1
<b>marchew</b>	2 szt
<b>rzodkiewka</b>	1 pęczek
<b>pomidory</b>	3
<b>pęczek koperku</b>	1
<b>sól do smaku</b>	
<b>cukier do smaku</b>	
<b>czarny pieprz do smaku</b>	
<b>olej rzepakowy</b>	1/5 szk

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę przepłukać i poszatkować. Pozostałe warzywa obrać i umyć. Marchew zetrzeć na tarce, rzodkiewki pokroić w plasterki, pomidory w słupki, cebulę w kostkę a koper posiekać. Wszystkie składniki surówki wrzucić do miski. Dodać przyprawy do smaku i wymieszać. Surówkę dobrze jest odstawić na kilka minut w celu przegryzienia się smaków. Gotową surówkę podawać do obiadu lub do mięs czy innych pieczonych wyrobów na grillu.