

## Surówka z białej kapusty z kukurydzą, prażonym słonecznikiem i sosem czosnkowym



### MUFINKA79



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>kapusta biała</b>	1/2 główki
<b>marchewka</b>	1 duża szt.
<b>kukurydza w puszcze</b>	1/2 opakowania
<b>słonecznik łuskany</b>	2-3 łyżki
<b>sos</b>	
<b>majonez</b>	1 łyża
<b>jogurt naturalny</b>	3 łyżki
<b>czosnek</b>	1-2 ząbki
<b>Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat</b>	do smaku
<b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>	do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę drobno szatkujemy, delikatnie posypujemy solą i ugniatamy dłonią, a następnie odstawiamy żeby kapusta lekko zmiękła.

Marchewkę myjemy, obieramy i ścieramy na dużych oczkach tarki.

Kukurydzę odsączamy na sicie.

Słonecznik prażymy na suchej patelni aż zbrązowieje i zacznie ładnie pachnieć.

Jogurt naturalny łączymy z majonezem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem, doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Warzywa mieszamy ze sobą.

Salatkę polewamy sosem czosnkowym i posypujemy prażonym słonecznikiem.

Smacznego!

