

surówka z kalarepy i marchewki z koperkiem i prażonymi pestkami dyni



CARALAJNA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

składniki

kalarepka młoda	1 średnia
marchew	2 średnie
pestki dyni	1/3 szklanki
koperek	3 łyżki
sos	
jogurt grecki	100 g
ocet winny	2 łyżki
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
cukier	1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kalarepę o marchew obrać ze skórki, a następnie zetrzeć na tarce lub w robocie kuchennym. Wsypać do miski i wymieszać ze świeżym posiekanym koperkiem. W małym naczyniu wymieszać jogurt grecki z octem winnym jabłkowym, solą i pieprzem. Dodać do warzyw i wymieszać. Pestki dyni uprażyć na patelni, aż zaczną "strzelać".

Surówkę podzielić na porcje i posypać pestkami.
Smacznego.

