

Surówka z sałaty lodowej, czerwonej cykorii, roszponki i marchewki w sosie ze świeżych pomarańczy i oleju z orzechów włoskich



KLAUSIA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

sałata lodowa	7 liści
cykoria	3 liście
roszponka	10 porcji
marchewka	1 mała
pomarańcza	1/2 sztuki
sól morska	
Pieprz kolorowy- MŁYNEK	
olej z orzechów włoskich	3 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sałatę lodową, czerwoną cykorię oraz roszponkę myjemy i rozszarpujemy na mniejsze części. Marchewkę obieramy i kroimy w bardzo cieniutkie słupki. Wyciskamy sok z połówki pomarańczy i mieszamy z olejem z orzechów włoskich, doprawiając sól morską i pieprz świeżo mielony. Wszystkie warzywa wkładamy do miski i polewamy przygotowanym sosem. Surówka stanowi super dodatek do obiadu bądź dań z grilla.