

Surówka z marchewki - najprostsza



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

marchewek	4-5
z jednej cytryny	sok
łyżki cukru (niekoniecznie)	2
jabłko	1 szt. (duże)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchewki i jabłko umyć, obrać. Zetrzeć na drobnych oczkach tarki jarzynowej. Doprawić sokiem z cytryny, oliwą i ew. cukrem, ale jeśli jabłko jest słodkie to nie ma potrzeby dodawać cukru. Przed podaniem dobrze jest surówkę odstawić na kilkanaście min. do lodówki. Dodatek oliwy do marchwi jest konieczny ponieważ wit. A, której dużo w marchewce, jest rozpuszczalna i przyswajalna tylko w towarzystwie tłuszczu. Taka surówka jest pysznym dodatkiem do wszelkiego rodzaju mięs. Jej łagodny, słodkawy smak odpowiada nawet dzieciom. Poza tym mogą ją przygotować same.