

SURÓWKA Z MŁODEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I KOPERKIEM



GRAZYNA0211



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

młoda kapusta	1/2 (dużej) główki
marchewka	2 sztuki
koperek świeży	2 łyżki
olej	2 łyżki
sok z cytryny	3 łyżki
cukier	do smaku do smaku
Sól himalajska różowa drobnoziarnista jodowana Prymat	do smaku do smaku
Kwas cytrynowy Prymat	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Pół dużej główki młodej kapusty drobno poszatkować. Dodać do niej sól, cukier oraz kwasek cytrynowy (ja dodaję kwasek i sok z cytryny, bo surówka ma w tedy trochę inny bardziej intensywny smak), lekko wygnieść ręką i odstawić na 20 minut. W tym czasie obrać marchew i posiekać świeży koperek.
- KROK 2 Marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach do kapusty i dodać posiekany koperek.
- KROK 3 Następnie dodać sok z cytryny oraz olej i wymieszać wszystkie składniki, ewentualnie jeszcze doprawić solą, cukrem i kwaskiem do smaku.
- KROK 4 Gotową surówkę przełożyć do salaterki i podawać. Surówka z młodej białej kapusty świetnie pasuje do dań z ryb, ale nie tylko. To także zdrowy i sezonowy dodatek do obiadów. Smacznego!