

Surówka wzmacniająca



BETKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kapusta kiszona	400 gram
cebula biała	2 sztuki
jabłka	2 sztuki
czosnek	5 ząbków
chrzan tarty	1 łyżka
Papryka ostra mielona Prymat	1/4 łyżeczki
sól do smaku	
Pieprz czarny mielony Prymat	
oliwa	2 łyżki
miód prawdziwy	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę należy odcisnąć i pokroić. Jabłka i cebulę obieramy i kroimy w kostkę, jabłka ewentualnie można zetrzeć na tarce. Czosnek obieramy i przeciskamy przez praskę. Czosnek łączymy z miodem i oliwą, tworząc jednolitą masę. Wymienione składniki mieszamy. Dodajemy chrzan. Całość dokładnie mieszamy. Dodajemy paprykę mieloną i doprawiamy sól i pieprz do smaku.