

## Lodowe miseczki



### SMACZNAPYZA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| <b>duża marchewka</b>                                      | 1          |
| <b>dkg łuskanych orzechów włoskich (ja lubię dużo :-))</b> | 5-10       |
| <b>łyżka cukru</b>                                         | 0,5-1      |
| <b>szczypta soli</b>                                       | 1          |
| <b>łyżeczki pieprzu mielonego</b>                          | 1/5        |
| <b>łyżki grubo siekanej natki pietruszki</b>               | 1-2        |
| <b>jabłko</b>                                              | 1 czerwone |

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Proponuję prostą, chrupiącą surówkę, która może być dodatkiem do dań obiadowych albo samodzielną, lekką przekąską np. na lunch...

Marchewkę oskrobać, zetrzeć na tarce jarzynowej. Jabłka nie obierać, przekroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne a następnie pokroić w słupki i skropić sokiem z połowy cytryny. Orzechy przebrać, prażyć 3-5 minut na suchej rozgrzanej patelni. Z główki sałaty delikatnie zdjąć 4 całe, nieuszkodzone liście, można przyciąć zgrubiałe końcówki nerwu - to będą nasze miseczki, w których podamy surówkę. Resztę sałaty pokroić w paseczki, wymieszać z marchwią, jabłkiem, orzechami i natką. Pozostały sok z cytryny dodać do oliwy, dosypać sól, cukier, pieprz, dokładnie wymieszać i powstałym sosem polać surówkę. Wymieszać. Nałożyć porcje do miseczek z liści.