




Surówka z pekińskiej z bakłażanem

 Wafelek2601

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

kapusta pekińska - 1/2 szt.
bakłażan - 1/2 szt.
żółta papryka - 1 szt.
czerwona cebula - 1 szt.
marchew - 1 szt.
oliwa - 1 łyżka

sól morską - do smaku
pieprz czarny mielony - do smaku
jogurt naturalny - 4 łyżka
czosnek - 1 ząbek
zioła prowansalskie - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulkę obrać, umyć, pokroić w kostkę, odstawić na kilka minut. Umytą kapustę posiekać. Marchew obrać, umyć, zetrzeć na grubych oczkach. Umytą paprykę pozbawić gniazd nasiennych, pokroić w kostkę. Wszystko połączyć razem.

KROK 2: Bakłażana umyć, zetrzeć na grubych oczkach. Na patelni rozgrzać oliwę, przez kilka minut podsmażyć na oliwie. Na koniec posolić. Ostudzić, dodać do reszty składników.

KROK 3: Czosnek przecisnąć przez prasę, dodać do jogurtu. Dodać szczyptę ziół, doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Wlać do surówki.

KROK 4: Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.