





## Surówka z sałatą lodową

 Barbara Mulik

Polecane na:

Kuchnia (region): **polska**

### Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 6 porcji

### Składniki:

Liście sałaty lodowej - 5 szt.

Pomidor - 1 szt.

Ogórek świeży - 1 /2 szt.

Rzodkiewki - 3 szt.

Kalafior - trochę

Nasiona konopi łuskane - 4 łyżka

Ser feta - 50 g

Cebula - 1 szt.

Musztarda - 2 łyżka

Oliwa - 3 łyżka

Sól, pieprz - do smaku

### Dodatkowe info:

Surówka jest idealnym dodatkiem do karkówki z grilla.

Smacznego.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Przygotować sos.

Do miseczki włożyć cebulę pokrojoną w kostkę, dodać musztardę, oliwę, sól, pieprz i dokładnie wymieszać.

**KROK 2:** Przygotować warzywa.

- pomidor pokroić w półplasterki
- ogórek pokroić w plasterki
- rzodkiewki pokroić w plasterki
- kalafior pokroić w różyczki
- ser feta pokroić w kostkę
- sałatę lodową porwać na kawałki

**KROK 3:** Wszystkie warzywa włożyć do miski, wlać przygotowany sos, wsypać nasiona konopi i delikatnie wymieszać.