



Coleslaw curry z nerkowcami

 Nikita

Polecane na: [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 4 porcje

Składniki:

kapusta mała - 1/2 szt.
marchew mała - 2-3 szt.
orzechy nerkowca - 2 łyżka
majonez - 3 łyżka
curry - 2 łyżeczka

ocet balsamiczny jasny - 1 łyżka
pieprz - 1/4 łyżeczka
sól - 1/2 łyżeczka
ksylitol - 1 - 1 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Orzechy nerkowca podprażyć na suchej patelni, następnie je rozdrobnić np. blenderem (ewentualnie drobno posiekać). Kapustę drobno poszatkować za pomocą malaksera lub ręcznie. Marchewkę zetrzeć na tarce lub rozdrobnić za pomocą malaksera. W misie wymieszać kapustę, marchewkę, majonez, ocet balsamiczny, sól, pieprz, curry i ksylitol. Dokładnie wymieszać, dodać rozdrobnione orzechy, ponownie przemieszać. Odstawić do lodówki do połączenia się smaków na około 30 minut (lub dłużej). Surówka jest doskonała jako dodatek do obiadu lub samodzielnie. Równie dobrze smakuje na następny dzień.