





Pyszna surówka z rukoli i marchewki

 Renixx

Polecane na: [sałatki](#)

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

Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

Składniki:

marchewka - 1 szt.
jabłko - 1 szt.
rukola - 1 garść
sok z cytryny - 1 łyżka
musztarda - 0,5 łyżeczka

oliwa - 1-2 łyżka
jogurt grecki - 1 łyżka
prażone ziarna słonecznika - 1-2 łyżka
sól, pieprz - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchewkę obrać, zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Rukolę umyć, osuszyć, porwać na mniejsze kawałki, włożyć do miski. Jogurt wymieszać z musztardą, oliwą, sokiem z cytryny, szczyptą soli i pieprzu. Tak przygotowany sos połączyć z warzywami, wymieszać. Po wierzchu posypać uprażonymi na suchej patelni ziarnami słonecznika. Podawać jako dodatek do obiadu.