




Sałatka jesienna

 Tylko z Natury


Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 6 porcji

Składniki:

sałata lodowa bio - 1/2 szt.

kapusta pekińska bio - 1/2 szt.

papryka czerwona bio - 1 szt.

rzodkiew biała - 1/2 szt.

prażone pestki słonecznika - 1
garść

czosnek bio - 1 ząbek

sól morską - do smaku

pieprz czarny bio - do smaku

oliwa z oliwek bio - 3 łyżka

ogórek szklarniowy bio - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kapustę pekińską szatkujemy na drobno, sałatę lodową rwiemy na mniejsze kawałki. Pestki słonecznika prażymy na patelni bez dodatku tłuszczu, gdyż słonecznik jest tłusty sam w sobie. Rzodkiew obieramy ze skórki i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Ogórka obieramy i kroimy w kostkę. Paprykę również kroimy w kostkę. Czosnek rozdrabniamy wedle uznania. Całość przyprawiamy solą i pieprzem, dokładnie mieszamy. Polewamy oliwą z oliwek.