




Surówka

 dorotaR


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

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

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

marchew - 2 szt.

kalarepa - 1 szt.

oliwki - 100 g

passata pomidorowa - 2 łyżka

olej arganowy bio BioPlanet - 1 łyżka

sól - do smaku

pieprz - do smaku

kurkuma - do smaku

czosnek suszony mielony - do smaku

suszona natka pietruszki - do smaku

jogurt - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Zimowa, zdrowa i smaczna surówka na bazie marchewki z dodatkiem kalarepy i oliwek a także pomidorów, jogurtu i przypraw.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchew obieramy, myjemy i ścieramy na tarce jarzynowej o grubych oczkach.

Kalarepę obieramy, myjemy i kroimy najpierw w plastry a te w kosteczkę.

Oliwki odsączamy z zalewy i kroimy w plastry.

Warzywa mieszamy ze sobą.

Dodajemy pomidory, jogurt, olej a także zioła i przyprawy. Mieszamy wszystko dokładnie, doprawiamy do smaku.