



Surówka brokuł z jabłkiem

 FAMILY

Polecane na: [sałatki](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 4 porcje

Składniki:

lekko słodkie jabłka - 2 szt.

brokuł - 1 szt.

Sos: -

jogurt naturalny - 3 łyżka

musztarda chrzanowa - 2 łyżeczka

przyprawa curry - 1 łyżeczka

słodka papryka - 1/2 łyżeczka

sok z cytryny - 2 łyżka

sól - do smaku

pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Sos: Wszystkie składniki wymieszać i odłożyć do lodówki. Brokuł opłukać i podzielić na małe różyczki. Łodygę obrać i zetrzeć na dużych oczkach tarki. Jabłka obrać, pozbawić gniazd nasiennych i też zetrzeć na tej samej tarce. Wszystko skropić sokiem z cytryny, potem połączyć sosem i wymieszać.