Surówka brokułowa z ziarnami

Nikita

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski, sałatki**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

10 min

3 porcje

Składniki:

- brokuł - 250 g
- papryka czerwona podłużna (np. ramiro) - 1/2 szt.
- jabłko - 1 szt.
- dressing: - 1 łyżka
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- ocet balsamiczny jasny (lub jabłkowy) - 1 łyżka
- miód - 1 łyżeczka
- musztarda dijon - 1-1,5 łyżeczka
- sól ziołowa - 1/2 łyżeczka
- pieprz - - do smaku
- mieszanka ziaren do sałatek (dynia, słonecznik, pini) - 2 łyżka
- pistacje łuskane solone - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brokuł umyć, rozdrobnić na małe kawałki za pomocą malaksera (lub posiekać ręcznie), przełożyć do miski. Jabłko i paprykę pokroić na małe kawałki, dodać do miski z brokułem.
Z podanych składników zrobić dressing, wymieszać z warzywami, a następnie posypać ziarnami. Odstawić na trochę. Podawać jako samodzielny posiłek lub dodatek do obiadu. Surówka jest pyszna, pełna witamin i zdrowa.