




Surówka karotkowa z brukselką

 dorotaR

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

marchew - 2 szt.

kapusta pekińska - liście - 2 szt.

brukselka - 10 dag

bazylii świeża liście - trochę

majonez - 1 łyżka

jogurt - 3 łyżka

sól himalajska - do smaku

pieprz - do smaku

olej z orzechów włoskich bio - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brukselke oczyścić z zewnętrznych liści i ugotować w osolonym wrzasku, odcedzić i pokroić w połówki. Marchew obrać, umyć i zetrzeć natarce jarzynowej o dużych oczkach. Kapustę pekińską poszatkować. Liście bazylii porwać. Warzywa wymieszać z majonezem, jogurtem i olejem z orzechów włoskich. Doprawić do smaku solą i pieprzem.