





Surówka obiadowa

 Bożena1960

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 5 porcji

Składniki:

kapusta kiszona - 400 g

marchew - 2 szt.

jabłka najlepiej kwaskowe - 2 szt.

sól i pieprz świeżo mielony - - do smaku

cukier drobny (najlepiej według uznania) - 3 łyżka

dobrej jakości oliwa - 3-4 łyżka

posiekana natka pietruszki - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Pyszna, zdrowa pełna witamin surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka. Prosta i szybka w przygotowaniu. Surówka pasuje do wszystkich gatunków mięs, ryby itp. Polecam

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kapustę jeżeli mocno kwaśna przepłukać zimną wodą, drobniej pokroić i przełożyć do większej miski. Marchewki obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach dodać do kapusty, dodać również obrane starte na tarce o dużych oczkach jabłka. Doprawić do smaku cukrem, pieprzem mielonym oraz w razie potrzeby solą. Całość skroić oliwą, dodać posiekaną natkę pietruszki i dokładnie wymieszać.