Surówka postna

dorotaR

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

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

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- marchew - 1 szt.
- cukinia mała - 1/2 szt.
- ogórek kiszony - 2 szt.
- ogórek zielony - 1/2 szt.
- kiełki kozieradki - 1 garść
- seler naciowy - łodyga - 1 szt.
- cykoria liście - 4 szt.
- grejpfrut - 1/4 szt.
- czosnek suszony - do smaku

Dodatkowe info:

Surówka przygotowana zgodnie z regułami leczniczego postu warzywno owocowego dr Ewy Dąbrowskiej. Miska pełna zdrowia!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchew obieramy, myjemy, ścieramy na tarce o dużych oczkach.
Cukinię myjemy, ścieramy na tarce o dużych oczkach.
Ogórka kiszonego kroimy w plastry.
Seler naciowy obieramy z włókien, koimy w plasterki.
Cykorii obrywamy listki, myjemy, kroimy w kawałki.
Dodajemy ulubione kiełki - ja dodałam kiełki kozieradki.
Z ćwiartki grejpfruta wyciskamy sok i skrapiamy warzywa.
Oprószamy suszonym czosnkiem.