



Surówka z ananasa i kiszzonej kapusty z nerkowcami

 Nikita

Polecane na: [przystawki i przekąski](#), [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [niemiecka](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

Składniki:

ananas świeży (około 200-250 g) - 2 plaster
kapusta kiszona - 250 g
chili - - kawałek
sok wyciśnięty z pomarańczy - 100 ml

masło orzechowe - 1 łyżka
orzechy nerkowce - 2 łyżka
sól - 1/2 łyżeczka
natka pietruszki - - kilka listków

Sposób przygotowania:

KROK 1: Chili drobno posiekać, przełożyć do rondelka, wlać sok pomarańczowy. Doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować na małym ogniu około 10 minut. Dodać masło orzechowe i sól, wymieszać, a następnie zblendować na jednolity sos.

Kapustę kiszoną odsączyć i drobno posiekać, przełożyć do miski. Ananasa obrać ze skóry, wykroić środek i drobniutko posiekać, można rozdrobnić w blenderze. Dodać do kapusty. Orzechy nerkowca posiekać, dodać do miski, wymieszać razem. Wlać sos pomarańczowy i dodać posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać. Surówkę podawać do dań głównych lub jako samodzielną przekąskę.