Surówka z białej rzepy

Nikita

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

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

Warto wiedzieć:

5 min

1 porcja

Składniki:

- biała rzepa - 3 szt.
- jabłko - 1 szt.
- natka pietruszki posiekana - 2-3 łyżka
- śmietana - 2 łyżka
- sok z limonki - 1 łyżeczka
- syrop klonowy - do smaku
- sól - do smaku

Dodatkowe info:

Biała rzepa wykazuje właściwości bakteriobójcze, rozluźniające, moczopędne i żółciotwórcze. Wzmacnia organizm, reguluje pracę przede wszystkim układu odpornościowego i trawiennego. Poprawia przemianę materii, zapewnia mocne włosy, paznokcie oraz zdrową cerę.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białą rzepę i jabłko umyć i obrać. Zetrzeć na drobnej tarce lub rozdrobnić za pomocą malaksera. Wymieszać razem ze śmietaną, sokiem z limonki, syropem klonowym i natką pietruszki, doprawić solą do smaku. Surówkę podawać jako samodzielną przystawkę lub dodatek do obiadu.