



Surówka z czerwonej kapusty, jabłka z octem balsamicznym



Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [sałatki](#)

Warto wiedzieć:

10 min

4 porcje

Składniki:

czerwona kapusta - 1/4 szt.

jabłko - 1/2 szt.

czerwona cebula - 1 szt.

ocet balsamiczny - 2 łyżeczka

miód - 1 łyżeczka

oliwa z oliwek - 2 łyżka

sól i pieprz - do smaku

oregano świeże lub suszone - trochę

siemię lniane, pestki słonecznika, orzechy włoskie każde po 2 łyżeczki -

Dodatkowe info: Świetnie pasuje do burgerów warzywnych.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelni podprażyć nasiona i posiekane orzechy włoskie.

Kapustę poszatkować, cebulę pokroić w drobną kostkę, jabłko zetrzeć na tarce.

Ocet balsamiczny wymieszać z miodem i oliwą.

Wszystkie składniki wymieszać ze sobą doprawiając solą i pieprzem, wstawić do lodówki aby smaki się przegryzły.