



Surówka z czerwonej kapusty z figami i rukolą

 Nikita

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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 4 porcje

Składniki:

czerwona kapusta (1/2 szt.) - 300 g	olej rzepakowy (lub inny dobrej jakości, tłoczony na zimno) - 3-4 łyżeczka
jabłko szara reneta małe - 1 szt.	łyżeczka
cebula szalotka mała - 1 szt.	sól - 1-3/4 łyżeczka
syrop klonowy - 1 łyżka	pieprz mielony - 1/4 łyżeczka
ocet balsamiczny jasny - 2 łyżka	figi suszone - 2-3 szt.
sok żurawinowy (czysty, niesłodzony) - 2 łyżka	rukola - 1-2 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jabłko obrać i wykroić gniazda nasienne. Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści, wykroić głąb i pokroić na mniejsze kawałki. Kapustę poszatkować z jabłkiem za pomocą malaksera lub ręcznie. Szalotkę drobniutko posiekać, dodać do kapusty. Do warzyw dodać syrop klonowy, sól, pieprz, ocet balsamiczny, sok żurawinowy, olej rzepakowy i figi (pokrojone w drobną kostkę). Wymieszać razem i przełożyć do miski, dodać rukolę, jeszcze raz dokładnie wymieszać, ewentualnie poprawić do smaku. Surówka gotowa, można podawać od razu lub schować do lodówki na następny dzień.