




Surówka z kolorowych marchewek

 Nikita

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

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

Warto wiedzieć:

 10 min

 1 porcja

Składniki:

marchew fioletowa - 2 szt.
marchew pomarańczowa - 1 szt.
jabłko - 1 szt.
olej z orzechów włoskich - 1 łyżka

sok świeżo wyciśnięty z cytryny - 1 łyżka
miód z kwiatów pomarańczy (lub inny) - 1 łyżeczka
sól - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchewki i jabłko obrać i umyć.

KROK 2: Rozdrobnić za pomocą malaksera lub zetrzeć na tarce jarzynowej.

KROK 3: Doprawić olejem z orzechów włoskich, miodem, solą i sokiem z cytryny. Wymieszać i odstawić na 20-30 minut, aby surówka się przegryzła. Podawać jako dodatek do obiadu lub samodzielną przekąskę.