





Surówka z selera i kapusty pekińskiej

 Renixx

Polecane na: [sałatki](#)

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

Warto wiedzieć:

 20 min

 1 porcja

Składniki:

seler korzeniowy - 200-250 g
kapusta pekińska - 100-150 g
jabłko - 1 szt.
ogórek kiszony - 1 szt.
marchewka średnia - 1 szt.

por mały - 1 szt.
jogurt naturalny - 3 łyżka
musztarda - 1 łyżeczka
sok z cytryny - 1-2 łyżka
sól, pieprz, cukier - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Por pokroić w pół-krażki, sparzyć wrzącą wodą, ostudzić, odcisnąć. Kapustę pekińską drobno poszatkować. Jabłko, marchewkę i seler obrać. Z jabłka usunąć gniazda nasienne i razem z selerem i marchewką zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Starte jabłko i seler skropić sokiem z cytryny. Ogórka pokroić w kostkę. Jogurt wymieszać z musztardą, odrobiną cukru, pieprzu i soli, połączyć z przygotowanymi warzywami, wymieszać. Podawać jako dodatek do dania z mięsem.