# Surówka z topinamburu z olejem migdałowym

Nikita

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

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

## Warto wiedzieć:

10 min

2 porcje

## Składniki:

- topinambur - 200 g
- marchew - 1 szt.
- jabłko - 1 szt.
- natka pietruszki - - kilka listków
- olej z prażonych migdałów - 2-3 łyżeczka
- sok wyciśnięty z cytryny - 1/2 szt.
- syrop klonowy - 1/2 łyżeczka
- pieprz mielony - 1/4 łyżeczka
- sól - 1/4-1/2 łyżeczka
- bluszczyk kurdybanek - kilka listków

## Dodatkowe info:

Topinambur zawiera wiele istotnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu witamin, w tym A, B6, C, E, K oraz tiaminę, ryboflawinę, niacynę i kwas foliowy, a także minerały, takie jak wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód oraz cynk.
Bulwa topinamburu zawiera aż do 17 proc. inuliny - substancji, która w organizmie przekształca się we fruktozę dobrze tolerowaną przez diabetyków. Inulina pomaga w normalizowaniu glikemii w przebiegu cukrzycy typu 2, a także zmniejszania insulinooporność. Obniża także poziom "złego" cholesterolu LDL. Topinambur dzięki dużej zawartości potasu reguluje ciśnienie tętnicze. Ponadto inulina pobudza perystaltykę jelit, dzięki czemu pomaga pozbyć się zaparć i zapobiega ich powstawaniu.

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Topinambur i marchew obrać. Z jabłka wykroić gniazda nasienne. Natkę pietruszki posiekać.

*KROK 2:* Topinambur, marchewkę i jabłko rozdrobnić za pomocą malaksera lub zetrzeć na tarce jarzynowej. Dodać olej z migdałów, sól, pieprz, sok z cytryny i syrop klonowy. Wymieszać, dodać posiekaną natkę pietruszki i udekorować kwitnącym bluszczykiem lub dowolnie. Podawać jako samodzielną przekąskę lub dodatek do obiadu.