




Wyjątkowo chrupiąca surówka

 dorotaR

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

biała rzodkiew - 1 szt.

ogórek zielony - 1/2 szt.

seler naciowy - łodyga - 2 szt.

słonecznik ziarno - 1 łyżka

sól - 1 szczypta

pieprz - 1 szczypta

majonez lub jogurt - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Robiąc surówkę do obiadu przypadkowo wzięłam warzywa, które znalazłam w lodówce i powstała pełna witamin, super chrupiąca, pyszna mieszanka. Polecam!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rzodkiew obieramy, myjemy i kroimy w zapałkę. Ogórka obieramy, myjemy i kroimy w kosteczkę. Selera naciowego myjemy, obieramy z włókien i kroimy w plasterki. Wszystkie składniki wrzucamy do miski, oprószamy solą i pieprzem i mieszamy z majonezem lub jogurtem. Słonecznik prażymy na suchej patelni aż się zezłoci i będzie ładnie pachniał, posypujemy sałatkę, mieszamy.