





## Zielona surówka z kapusty z ogórkiem

 Kuchnia Michaliny

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

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 25 min

 1 porcja

### Składniki:

kapusta młoda (mała) - 1/2 szt.  
ogórek świeży - 1 szt.  
awokado dojrzałe - 1 szt.  
sok z cytryny - 1/2 szt.  
pieprz świeżo zmielony - - do smaku

czosnek - 1 ząbek  
sól - - do smaku  
koperek - 1/2 pęcz  
pieprz cytrynowy - - trochę

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Drobnio pokroić kapustę, posypać solą i odstawić. W tym czasie wrzucić do blendera awokado, pieprz świeżo zmielony, ząbek czosnku i sok z połowy cytryny i dobrze zblendować. Pokroić koperek. Ogórka pokroić w kostkę, wrzucić wszystko do miski z kapustą i dobrze wymieszać. Posypać pieprzem cytrynowym. Odstawić do lodówki na ok. 1h.