



Surówka z kiszanej kapusty

★★★★★ (11)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

158 kcal / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 62.31 kcal 3.12%	🥩 Białko 0.96 g 1.92%	🍞 Węglowod. 7.38 g 2.73%	🍷 Tłuszcze 4.21 g 6.01%	🌾 Błonnik 2.21 g 8.84%	GDA 3.12 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kapusta kiszona - 110g (szklanka)
- Marchew - 50g
- Jabłko - 40g
- Cebula - 40g (1/2 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cukier - 3g (1/2 łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kapustę posiekaj nożem na drobniejsze paseczki.

KROK 2: Marchew umyj i obierz. Zetrzyj na tarce, dodaj do kapusty i zamieszaj.

KROK 3: Jabłko obierz i zetrzyj na tarce, dodaj do kapusty. Cebulę drobno poszatkuj i dodaj do surówki, zamieszaj.

KROK 4: Surówkę polej olejem (lub oliwą z oliwek), dopraw do smaku cukrem i całość dokładnie wymieszaj.

Podawaj do obiadu, najlepiej smakuje w zestawie z rybą i ziemniakami.

Smacznego!

