

Uzdrowiająca surówka

Przepis dodany przez użytkownika meg47

Surówka na bazie marchewki.

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- marchew - 40 dag
- starty chrzan - 2 łyżka(i)
- sok z cytryny - do smaku
- sól -
- biały pieprz -
- kiełki słonecznika -
- jabłko - 1 szt.
- cukier - do smaku
- zielona sałata - kilka liści

Etapy przyrządzania:

1. Marchew oczyścić, umyć, zeszkobać skórkę, zetrzeć na tarce jarzynowej z dużymi otworami.
2. Jabłko umyć, obrać, wyjąć gniazdo nasienne, zetrzeć, skropić sokiem z cytryny, żeby nie ściemniało.
3. Połączyć marchew z jabłkiem i chrzanem, przyprawić do smaku solą, cukrem, drobno zmielonym białym pieprzem i sokiem z cytryny.
4. Sałatkę wyłożyć liśćmi sałaty, położyć na niej surówkę, posypać kiełkami słonecznika.

