Kwaskowata surówka z kapusty

Surówka z kapusty to idealny dodatek do obiadu z mięsem. To zdrowy przepis urozmaicający niedzielny stół.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

3/4 kapusty, poszatkowanej
4 marchewki, starte na grubej tarce
4 łodygi selera naciowego, posiekane
1 zielona papryka, pokrojona na małe kawałki
1 duża cebula, drobno posiekana
1/2 szklanki octu jabłkowego
1/4 szklanki oleju
50 g cukru
1 i 1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
1/4 łyżeczki słodkiej papryki w proszku

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać pięć pierwszych składników w dużej misce. Połączyć w słoiku ocet z olejem, cukrem, solą, pieprzem i papryką. Potrząsać słoikiem, aż
sos uzyska jednolitą konsystencję.

2) Polać surówkę sosem, wymieszać. Przykryć i wstawić do lodówki do czasu podania.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawie ra 97 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 385 mg sodu, 12 g węglowodanów, 2 g błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock