

# 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, poszatkwanej  
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) Połączyć surówkę sosem, wymieszać. Przykryć i wstawić do lodówki do czasu podania.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera 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