

# Najlepsza zimowa surówka do obiadu. Tylko 3 składniki

Surówka, bez niej nie ma dobrego pełnego obiadu. Tak uważam. Zimą trudno skomponować surówkę do obiadu, która będzie wyrazista i smaczna. Chyba że skorzystacie z tego przepisu.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

1 czerwona papryka  
1 duża marchewka  
1/2 selera naciowego  
sok z cytryny  
sól  
pieprze  
natka pietruszki (opcjonalnie)

## PRZYGOTOWANIE

1) Wszystkie warzywa zetrzyj na tarce na dużych oczkach.

- 2) Porządnie zagnieć warzywa z solą i pieprzem. Zostaw na kilka minut, żeby zmiękły.
- 3) Odlej wodę, która mogła zebrać się po zgnieceniu warzyw. Dopraw surówkę sporą ilością pieprzu. I wyciśnij połówkę cytryny.
- 4) Możesz przed podaniem posiekać natkę pietruszki i dorzucić do smaku.

Surówki to moja ulubiona część obiadu. Najchętniej zjadam tę z dużą ilością marchewki, ale często kombinuję i dorzucam inne składniki. Czasami wystarczy zetrzeć marchew na tarce i dodać do niej podprażone nasiona dyni, aby zyskać wyrazistą i ciekawą surówkę do obiadu. Ta z zimowych warzyw to najprostsza surówka, którą często robię po prostu z resztek w lodówce. A tu zostanie mi pół selera z rosółu, a tu ktoś zostawi pół papryki, która została po zrobieniu kanapek... Nie wyrzucam, tylko przygotowuję zimową surówkę do obiadu i w ten sposób zapewniam dodatkową porcję warzyw dzieciakom.



Surówka z zimowych warzyw