

## Prosta surówka z czerwonej kapusty

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 147 kcal \ B-3 g \ T-10 g \ W-14 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g surówki: 73 kcal \ B-1 g \ T-5 g \ W-7 g \ Bł-2 g

### Składniki

- ✓ kapusta czerwona – 1/2 sztuki (400 g)
- ✓ jabłko – 1 sztuka (180 g)
- ✓ marchew – 1 sztuka (70 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (60 g)
- ✓ ocet jabłkowy – 3 łyżki (18 g)
- ✓ sól – 1/3 łyżeczki
- ✓ pieprz – 1/3 łyżeczki
- ✓ majonez – 2 łyżki (50 g)

### Przygotowanie

1. Kapustę poszatkuj drobno – możesz to zrobić przy pomocy bardzo ostrego noża lub szatkownicy. Przełóż do miski.
2. Jabłko i marchew zetrzyj na tarce o dużych oczkach, a cebulę pokrój bardzo drobno. Dodaj do kapusty.
3. Do miski dodaj posiekany koperek i natkę pietruszki.
4. Całość wymieszaj, dodaj majonez, ocet jabłkowy, sól, pieprz i opcjonalnie możesz dodać trochę syropu z agawy / miodu / cukru.
5. Wymieszaj ponownie i odstaw na godzinę do lodówki, aby surówka się przegryzła.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzrowo.pl/prosta-surowka-z-czerwonej-kapusty/>