

Surówka marchewkowo-jabłkowa

Surówka marchewkowo-jabłkowa – klasyk w nowoczesnym wydaniu

Poszukujesz lekkiego i orzeźwiającego dodatku do obiadu? Nasza surówka marchewkowo-jabłkowa to doskonałe rozwiązanie! To połączenie soczystej marchewki i chrupiących jabłek, które razem tworzą harmonijny duet smaków. Wystarczy zetrzeć składniki na tarce o grubych oczkach, skropić sokiem z cytryny i połączyć z kremowym dressingiem z miodu, kwaśnego mleka i sosu sałatkowego Knorr. Prosta w przygotowaniu, a jednocześnie pełna smaku – idealna propozycja na każdy dzień.

Dla kogo?

Surówka marchewkowo-jabłkowa sprawdzi się zarówno na rodzinnym obiedzie, jak i podczas spotkania z przyjaciółmi. Jest lekka, więc zadowoli osoby dbające o linię, a jednocześnie na tyle sycąca, by stanowić pełnowartościowy dodatek do dania głównego. Dzieci również ją pokochają dzięki naturalnej słodyczy marchewki i jabłek.

Na jaką okazję?

Ta uniwersalna surówka doskonale komponuje się z wieloma daniami. Podaj ją do pieczonych mięs, kotletów schabowych, mielonych, a nawet do ryb. Sprawdzi się również jako dodatek do zapiekanek i tart warzywnych. Lekko schłodzona będzie idealnym uzupełnieniem ciepłego posiłku, zwłaszcza w połączeniu z domowymi frytkami, kaszą lub ryżem.

Czy wiesz o tym?

Połączenie marchewki i jabłka to nie tylko smaczny duet, ale

również bomba witaminowa! Marchew dostarcza beta-karotenu, a jabłka są bogate w błonnik i przeciwutleniacze. Dressing na bazie kwaśnego mleka dodaje surówce kremowości i wspomaga trawienie.

Dla urozmaicenia

Chcesz zaskoczyć bliskich nową wersją klasycznej surówki? Dodaj pokrojoną w kostkę pomarańczę dla cytrusowej nuty lub posyp całość uprażonymi migdałami czy pestkami dyni, które dodadzą przyjemnej chrupkości i wzbogacą smak o nutę orzechową.