

Surówka z kapusty pekińskiej

Surówka z kapusty pekińskiej – orzeźwiająca klasyka na każdą okazję

Chrupiąca kapusta pekińska w towarzystwie soczystych pomidorów i świeżych ogórków tworzy idealną kompozycję smaków, która zachwyci każdego miłośnika lekkich dodatków do obiadu. Ta prosta surówka to kwintesencja letnich smaków zamknięta w jednej misce – soczysta, lekka i pełna witamin.

Dla kogo?

Surówka z kapusty pekińskiej to doskonały wybór dla osób dbających o zdrową dietę. Bogata w błonnik i witaminy, stanowi lekki dodatek do cięższych dań mięsnych. Jest też świetną propozycją dla wegetarian szukających prostych, a jednocześnie pełnowartościowych przekąsek. Dzieci również pokochają jej delikatny smak i chrupiącą konsystencję.

Na jaką okazję?

Ta klasyczna surówka sprawdzi się zarówno na codziennym rodzinnym obiedzie, jak i podczas grilla z przyjaciółmi. Jej uniwersalny charakter pozwala podać ją do kotleta schabowego, grillowanego kurczaka czy pieczonych ziemniaków. Doskonale komponuje się również z daniami kuchni polskiej jako orzeźwiający dodatek.

Czy wiesz, że?

Kapusta pekińska to prawdziwa skarbnica witaminy C i potasu. Zawiera również cenne przeciwutleniacze, które wspierają odporność organizmu. Połączenie jej z pomidorami bogatymi w

likopen tworzy potężny duet wspierający zdrowie i dobre samopoczucie.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić surówkę o kukurydzę, startą marchewkę lub czerwoną paprykę dla dodatkowego koloru i smaku. Spróbuj też dodać odrobinę soku z cytryny lub octu balsamicznego zamiast oliwy. Dla bardziej wyrazistego smaku warto dodać czosnek lub posiekaną czerwoną cebulę.