

# Surówka z kapusty pekińskiej

## Surówka z kapusty pekińskiej – prosta i orzeźwiająca

Klasyczna **surówka z kapusty pekińskiej** to doskonały dodatek do wielu dań. Ta lekka i chrupiąca sałatka przygotowana z delikatnej kapusty pekińskiej i słodkiej marchewki zachwyca świeżością i prostotą. Wystarczy pół główki kapusty pekińskiej, którą kroimy najpierw na pół, a następnie w cienkie paseczki. Do miski z pokrojoną kapustą dodajemy marchewkę startą na najmniejszych oczkach tarki. Całość doprawiamy łyżeczką cukru i szczyptą pieprzu dla równowagi smaku. Skrapiamy sokiem z połowy cytryny i dodajemy około 2 łyżki oliwy. Po dokładnym wymieszaniu surówka jest gotowa, choć najlepiej smakuje po około 30 minutach, gdy smaki się przegryzą.

### Dla kogo?

Ta *lekka surówka* idealnie sprawdzi się dla osób dbających o zdrowe odżywianie. Jest niskokaloryczna, bogata w błonnik i witaminy, a przy tym bardzo sycąca. Doskonała propozycja dla całej rodziny, również dla dzieci, które mogą przekonać się do jedzenia warzyw dzięki delikatnemu, słodko-kwaśnemu smakowi.

### Na jaką okazję?

Surówka z kapusty pekińskiej świetnie sprawdzi się jako **codzienny dodatek** do obiadu, ale również jako element większego stołu podczas rodzinnych uroczystości. Doskonale komponuje się z daniami z grilla, kotletami czy pieczeniem. Jest też idealnym towarzyszem dla ciężkich, tłustych potraw, którym dodaje lekkości i świeżości.

## Czy wiesz, że?

Kapusta pekińska zawiera dużo *witaminy C i K* oraz jest źródłem przeciwutleniaczy. Ma niewiele kalorii, a jednocześnie dostarcza sporej dawki błonnika, który wspomaga trawienie i daje uczucie sytości.

## Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić surówkę o **pokrojone jabłko**, garść rodzynek lub prażonych pestek słonecznika. Ciekawym dodatkiem będzie też posiekana natka pietruszki lub koperek. Dla bardziej wyrazistego smaku możesz dodać łyżeczkę musztardy do dressingu lub zastąpić sok z cytryny octem jabłkowym.