

Surówka z kapusty pekińskiej z paluszkami krabowymi i słodkimsosem chilli

Surówka z kapusty pekińskiej z paluszkami krabowymi

Lekka, orzeźwiająca **surówka z kapusty pekińskiej** z dodatkiem paluszków krabowych to doskonała propozycja na szybki posiłek. Delikatna kapusta pekińska w połączeniu z chrupiącym selerem naciowym tworzy idealną bazę dla soczystych paluszków krabowych. Całość dopełnia kremowy sos na bazie majonezu, jogurtu i słodkiego sosu chilli, który nadaje potrawie wyrazisty, lekko pikantny charakter.

Dla kogo?

Ta surówka to idealna propozycja dla osób ceniących *szybkie i lekkie posiłki*. Sprawdzi się zarówno jako samodzielne danie na lunch, jak i jako dodatek do obiadu. Dzięki zawartości warzyw i białka z paluszków krabowych, surówka dostarcza cennych składników odżywczych, będąc jednocześnie niskokaloryczną opcją dla osób dbających o linię.

Na jaką okazję?

Surówka z kapusty pekińskiej z paluszkami krabowymi świetnie sprawdzi się na **rodzinnym grillu**, jako dodatek do dań z grilla, ale również jako element większego bufetu na przyjęciu. Jest też doskonałą propozycją na szybki lunch do pracy czy piknik na świeżym powietrzu.

Czy wiesz o tym?

Paluszki krabowe, mimo swojej nazwy, nie zawierają mięsa krabów. To produkt wytwarzany z surimi – masy rybnej, najczęściej z białych ryb, która jest odpowiednio przyprawiana i barwiona. Surimi to tradycyjny składnik kuchni japońskiej, który zyskał popularność na całym świecie.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić surówkę o **świeży ogórek**, kukurydzę lub czerwoną paprykę dla dodatkowego koloru i smaku. Dla bardziej wyrazistego charakteru, dodaj posiekany koperek lub szczypiorek. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, zwiększ ilość sosu chilli lub dodaj odrobinę świeżo startego imbiru.