

Surówka z kapusty pekińskiej z pałuszkami krabowymi

Surówka z kapusty pekińskiej z pałuszkami krabowymi

Lekka, orzeźwiająca **surówka z kapusty pekińskiej z pałuszkami krabowymi** to doskonała propozycja na szybki dodatek do obiadu lub kolacji. Soczysta kapusta pekińska w połączeniu z delikatnym smakiem pałuszków krabowych tworzy harmonijne połączenie, które zachwyci podniebienia całej rodziny. Aromatyczny dressing na bazie oliwy z dodatkiem sezamu nadaje całości orientalnego charakteru.

Dla kogo?

Ta surówka sprawdzi się idealnie dla osób ceniących *lekkie i zdrowe posiłki*. Jest bogata w błonnik, witaminy oraz składniki mineralne, dzięki czemu stanowi wartościowy element codziennej diety. Docenią ją zarówno dorośli, jak i dzieci, które zwykle niechętnie sięgają po warzywa. Pałuszki krabowe dodają surówce wyjątkowego smaku, który przekona nawet największych sceptyków.

Na jaką okazję?

Surówka z kapusty pekińskiej z pałuszkami krabowymi świetnie sprawdzi się jako **dodatek do grillowanych mięs** czy ryb. Jest też doskonałą propozycją na rodzinny obiad, spotkanie z przyjaciółmi czy nawet elegancką kolację. Jej przygotowanie zajmuje zaledwie kilkanaście minut, co czyni ją idealnym wyborem, gdy czas nagli.

Czy wiesz o tym?

Kapusta pekińska to skarbnica witaminy C i potasu. Jest lekkostrawna i niskokaloryczna, dlatego polecana jest osobom dbającym o linię. Paluszki krabowe, mimo swojej nazwy, nie zawierają mięsa krabów – to produkt na bazie surimi, czyli rozdrobnionego mięsa białych ryb, które jest formowane i barwione.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić surówkę o *pokrojoną w kostkę paprykę*, kukurydzę lub ananasa, aby dodać jej słodczy i koloru. Zamiast paluszków krabowych możesz użyć tuńczyka z puszki lub grillowanego kurczaka. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj posiekany świeży koperek lub szczypiorek.