

Surówka z kapusty pekińskiej

Orzeźwiająca Surówka z Kapusty Pekińskiej

Delikatna kapusta pekińska w towarzystwie chrupiących warzyw i kremowego sosu tatarskiego tworzy idealną kompozycję smaków i tekstur. Ta prosta surówka to doskonały dodatek do wielu dań, który przygotujesz w zaledwie kilka minut!

Dla kogo?

Surówka z kapusty pekińskiej to propozycja dla wszystkich miłośników lekkich, wiosenno-letnich dodatków. Spodoba się zarówno dzieciom, jak i dorosłym, którzy cenią sobie świeże smaki. Jest też świetnym wyborem dla osób dbających o linię – kapusta pekińska zawiera niewiele kalorii, a dostarcza cennego błonnika i witamin.

Na jaką okazję?

Ta kolorowa surówka sprawdzi się jako dodatek do niedzielnego obiadu, idealnie uzupełni grillowane mięsa podczas spotkań w ogrodzie, a także będzie doskonałym towarzyszem dla kotletów czy ryb. Możesz ją również zabrać do pracy jako lekki lunch w upalne dni.

Czy wiesz, że?

Kapusta pekińska, mimo swojej nazwy, nie pochodzi z Pekinu! Ta odmiana kapusty została wyhodowana w Chinach, ale w regionie Szantung. Do Europy trafiła dopiero w XX wieku i szybko zdobyła popularność dzięki delikatnemu smakowi i wszechstronnemu zastosowaniu w kuchni.

Dla urozmaicenia

Podstawową wersję surówki możesz łatwo modyfikować. Spróbuj dodać pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę dla intensywniejszego koloru, garść posiekanych orzechów włoskich dla chrupkości lub kukurydzę dla słodkawego akcentu. [Sos](#) tatarski możesz zastąpić jogurtem z dodatkiem ziół lub lekkim dressingiem na bazie oliwy i soku z cytryny.