Temat: Surówki.

Surówka to potrawa przyrządzana z surowych warzyw poddanych tylko obróbce wstępnej.

Zapoznaj się z przepisem na surówkę z młodej kapusty.

|  |  |
| --- | --- |
| **SKŁADNIKI** | **PRZYGOTOWANIE** |
| * 1/2 główki młodej kapusty * 1 młoda cebula * 2 marchewki * 1 pęczek koperku * 3 łyżki oleju roślinnego lub oliwy * 1 łyżka soku z cytryny | * Kapustę umyć, osuszyć, drobno poszatkować i włożyć do większej miski. * Dodać pokrojoną w drobną kosteczkę cebulę, obraną i startą na tarce marchewkę oraz posiekany koperek. * Wlać olej lub oliwę, sok z cytryny, doprawić całość solą oraz pieprzem, wymieszać. |

Wymień składniki surówki:

- ………………………………………..

- ………………………………………...

- ………………………………………..

- ……………………………………….

- ……………………………………….

- ……………………………………….

Oto kilka przepisów na surówki. Może spróbujesz zrobić jakąś w domu?

Marchewka + jabłko

|  |  |
| --- | --- |
| **SKŁADNIKI** | **PRZYGOTOWANIE** |
| * 200 g marchewki (2 małe) * 1 jabłko * 1/4 małej cebuli cukrowej * 1 łyżeczka oliwy * szczypta soli i pieprzu * szczypta cynamonu * sok z 1/4 limonki | Marchewkę, jabłko i cebulę zetrzeć na tarce. Dodać oliwę, doprawić szczyptą soli, pieprzu i cynamonu. Skropić sokiem z limonki. Dokładnie wymieszać i podawać. |

Z ogórków małosolnych

|  |  |
| --- | --- |
| **SKŁADNIKI** | **PRZYGOTOWANIE** |
| * 4 duże [ogórki małosolne](https://filozofiasmaku.pl/2014/07/10/ogorki-malosolne/) * 1 większa młoda cebula ze szczypiorem * świeżo mielony kolorowy pieprz * 1 łyżka oleju, np. rzepakowego tłoczonego na zimno * cukier do smaku (opcjonalnie) | Ogórki kroimy w plastry. Cebulkę kroimy na cztery części, a następnie siekamy w cienkie plasterki. Szczypior drobno kroimy. W miseczce umieszczamy ogórki, cebulę, szczypior, przyprawiamy świeżo zmielonym pieprzem, polewamy olejem. Do surówki można dodać niewielką ilość cukru do smaku. |

Z rzodkiewki

|  |  |
| --- | --- |
| **SKŁADNIKI** | **PRZYGOTOWANIE** |
| * 2 pęczki rzodkiewki * 2 łyżki posiekanej natki pietruszki * 1 łyżka majonezu lub jogurtu naturalnego * 1 łyżeczka soku z cytryny * sól i pieprz | Rzodkiewki umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Zetrzeć na grubych oczkach tarki.  Do startej rzodkiewki dodać posiekaną natkę pietruszki, sok z cytryny, majonez lub jogurt, doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Gotowe! |

Wymyśl w domu własną surówkę. Możesz dodać swoje ulubione warzywa. Zapisz przepis.